

PAOLO FRANCESCO GINO



2014

UN ANNO DA RECORD

100 + 10 + 1 MARATONA

INTRODUZIONE

Maratoneti di tutto il Mondo Unitevi. E' bello corre e conoscere tanti amici che condividono la tua passione nel mondo. Questo libro ripercorre le mie 111 Maratone corse nel 2015. I grandi classici ma soprattutto le piccole manifestazioni che specie all'estero danno linfa e stimoli di aggregazione e di divertimento ai Runners. Mister 111 son chiamato in Irlanda, Francia e Germania. Signor 110 in Italia. Questo a causa del fatto che una delle maratone non è stata ritenuta valida non essendo stata abbastanza pubblicizzata, ma si è usato solo un passa parola. Quindi il 111 perde 1 e acquista 0 diventando 110 per colpa di un'edizione Zero di una 10 in 10. Un'ossessiva numerazione Binaria che ha un'importanza fondamentale per le infinite discussioni che si crearono su questa gara spiegate a fondo a pagina 166. La voglia di correre e conoscere nuovi amici mi ha portato lontano forse troppo. Per poter fare il record ho dovuto varare nuove doppie impossibili tutte documentate negli articoli, le foto e un centinaio di filmati sul mio canale Youtube. Dal Barenfelds a Colonia per scendere in una notte fino al Ventassocci coi suoi fulmini assassini. Dal Brixen con mezz'ora e sei posizioni da recuperare, alla Pistoia Abetone il mattino seguente grazie al sostegno di super Mario Ferri. Alla Zer-Zer. Zermatt il sabato e Zerbion la domenica saltando il Cervino. Alla miniera 700mt sottoterra nella ex DDR vicino Lipsia con Biancaneve e miei 7 nani preferiti, e la mattina seguente dopo aver guidato tutta notte la mitica marcia militare svizzera del Fraufelder. I 1100km fatti di notte per raggiungere Rieti dal divertentissimo Beaujolais. Un week con una doppia in Ungheria e quello seguente con una doppia tra la Normandia e Bordeaux attraversando trasversalmente 3000 km di Europa. La mitica tripla Reggio Emilia-Venezia-Dublinko con l'aereo preso al volo grazie al macho Adriano Boldrin. La tripla fatta ad Amburgo dove questo genere di imprese sono la normalità. LE 27 di fila ad Agosto con molte notti in bianco tra stanchezza e trepidazione. Il momento più bello dell'anno la Maratona di New York con mio figlio Carletto 18 anni alla prima maratona tra 68.000 runner e milioni di mani da battere. E poi tante altre infinite che si mischiano nei sogni dei micro sonnellini fatti per continuare a guidare nel buio. Mi torna in mente il brutto l'incidente fatto di notte sopra Stoccarda tornando da BadPyrmont nella Germania del Nord. Si è dovuto continuare lo stesso con il Camperino sfasciato senza dormire neanche un minuto perché la mattina alle sette partiva una 50 km in Svizzera sul lago di Costanza. La prima doppia dell'anno con il pulmino pieno di cantori da Putignano a Ferrara, cantando così tanto che poi non son riuscito a parlare per una settimana. Le tendinite su in Irlanda, il vento, le pinte di Guinness e i balli scatenati usati come stretching. L'emozione di una gara organizzata da me anzi dieci. Dieci maratone in Dieci Giorni sulla riva del Lago d'Orta, facendo conoscere il mio lago a tanti amici. La tripla tra Lavello e Latina con la Gino Paolo Marathon confezionata su misura nella sartoria di Foggia dallo stilista della Maratona Massimo Faleo. E concludendo come non ricordare i 6 bellissimi percorsi sul Lago d'Orta. Pochi amici a Natale, un regalo indimenticabile che ho fatto a me stesso e a chi mi ha sostenuto durante l'anno del Record. Ma il record si dimentica in fretta. Rimangono nella mia mente i luoghi che ho attraversato e i tanti amici che ho incontrato. Spero di aver lasciato qualcosa coi quasi 200 articoli scritti, 30.000 foto, 150 filmati. 17 maratone organizzate e 10 ispirate. La parte più dura son stati i 100.000 km in auto e gli altrettanti in aereo. Per non dimenticare il 2014 ho così concentrato tutto in questo libro. Sfolgiandolo si incontreranno tanti luoghi e facce conosciute, ma anche angoli reconditi e personaggi nuovi ed interessanti. Personalmente come Ulisse ho la nostalgia dei luoghi che non conosco delle gare ancora da scoprire o organizzare. Sogno che i Club dei Maratoneti Europei siano più uniti e meno arroccati alle tradizioni che ne fanno degli sterili corpi scelti. Sogno un Club Supermarathon Italia che sia punto di riferimento per maratoneti Italiani che hanno fatto anche una sola maratona e che vogliono divertirsi a farne ancora, arrivando magari a farne 50 o addirittura 100, fregiandosi del magico gagliardetto. Un Club dinamico quindi con voglia di fare e di provare nuove esperienze e che abbia la determinazione anche di organizzare qualche gara in proprio come fanno

certiClub Stranieri o che aiuti i soci stessi a organizzarle cercando di unire più l'Italiacoivolgendo il maggior numero di amici alle maratone nei luoghi più belli e nascosti, magari raccogliendo fondi a favore di progetti benefici. Insomma un Club in cui tutti si sentano amici e partecipi, e quindi la passione di ogni runner sia moltiplicata per mille.

Buona lettura a tutti!

Di seguito aggiungerò di volta in volta commenti e-mail riguardanti il libro che vedrò pubblicati in ordine cronologico in modo da tenere il libro sempre vivo:

Il record di Paolo Gino diventa un libro Pubblicato Giovedì, 22 Gennaio 2015. Scritto da Michele Rizzitelli Pubblichiamo l'incipit del libro di Paolo Gino che uscirà nei prossimi giorni. E' il racconto dello straordinario record delle 110? 111? Maratone corse da lui in un anno solare, in cui come un fulmine si è lanciato dalle Alpi alle Piramidi, dal Manzanarre al Reno, da Scilla al Tanai, dall'uno all'altro mar. E non solo. Esprime anche la sua idea di Club. E' il suo manifesto elettorale?

Fantastico — Adriana Zappalà 2015-01-22 19:47

Sinceri auguri, sicura che non hai 😴 in alcuni momenti e che forse hai avuto delle incertezze 😞 Che avrai corso con il 😊. E senza 😞 il libro dove lo posso trovare? Vorrei leggerlo 😊 Con affetto 😊

Un altro Ulisse — Laura Failli 2015-01-23 07:22

[...]Come, my friends,
'T is not too late to seek a newer world.
Push off, and sitting well in order smite
The sounding furrows; for my purpose holds
To sail beyond the sunset, and the baths
Of all the western stars, until I die.
It may be that the gulfs will wash us down:
It may be we shall touch the Happy Isles,
And see the great Achilles, whom we knew.
Tho' much is taken, much abides; and tho'
We are not now that strength which in old days
Moved earth and heaven, that which we are, we are;
One equal temper of heroic hearts,
Made weak by time and fate, but strong in will
To strive, to seek, to find, and not to yield.

Un altro Ulisse - traduzione — Laura Failli 2015-01-23 07:23

Venite amici, non è troppo tardi per cercare un nuovo mondo.
Salpiano e, sedendo bene in ordine, coi remi percuotiamo i risonanti solchi;
perché il mio scopo è veleggiare al di là del tramonto
e delle acque illuminate da tutte le stelle d'Occidente,
finché non morirò.
Forse i mari ci sommergeranno, o forse raggiungeremo
le Isole Felici e ancora incontreremo il grande Achille, che conoscemmo.
Sebbene molto ci sia stato tolto, molto rimane;
e, sebbene non siamo più quella forza che nei tempi antichi
sapeva muovere cielo e terra, ciò che siamo, siamo:
un'unica tempra di cuori eroici,
indebolita dal tempo e dal fato,

ma forte nella volontà
di tentare,
cercare,
trovare
e NON cedere.

Ti dedico questa mia prosastica traduzione di un altro Ulisse, quello di Tennyson, a cui molto somigli,
ansiosa di leggere il tuo libro.
Chapeau, monsemblable - monfrère (TS Eliot)

Non ho parole — Gianfranco 2015-01-23 08:00

Ha centrato tutto la Laura nulla da aggiungere
Fare i complimenti??? Scontato
Dire che è un super??? Anche
Calma Fratello goditi il tuo record...
l'importante è esserci e rimanerci
un abbraccio

RE: Il record di Paolo Gino diventa un libro — Leon (de Venexia) 2015-01-23 11:48

Ora Leon e il momento di tirare il freno a mano ,la maratona deve essere un divertimento. te lo dice chi ti vuole bene.con simpatia.

imprese eccezionali — eligiolomuscio 2015-01-23 18:09

complimenti paolo durante tutto questo anno e specialmente alla fine sembravi una macchina umana che non si voleva fermare mai e sono stato contentissimo di aver fatto alla fine dello scorso anno qualche ,maratona insieme spero di rivederti presto ciao eligio

"barone Paolo": eccezzionale.. . veramente — Sara 2015-01-24 10:05

Ma allora si conferma la mia teoria? C'è un "barone Paolo" la cui forma fisica migliora ogniqualvolta il suo sempre sorridente faccione compare in qualche foto e di lui si legge nei suoi puntuali e sempre coinvolgenti articoli. Ma chi scrive gli stessi, pubblica le foto e monta i filmati? Forse un fratello gemello che lavora ininterrottamente in qualche angolo nella splendida cornice del lago d'Orta? 😊

BRAVO PAOLO, ECCEZIONALE il tuo 2014! Mi prenoto per il libro 😊

Un gemello? — Claudio 2015-01-24 11:06

Credo che nemmeno un gemello potrebbe sostenere i suoi ritmi, io penso che Paolo sia stato clonato. Un uomo con una costante tranquillità che riesce a trasmettere agli altri anche nei momenti più difficili. Un Grande.

Un libro anche per me, grazie.

La sostenibile leggerezza di 110 maratone

Publicato Domenica, 01 Febbraio 2015 Scritto da Michele Rizzitelli

1110 maratone, 4.641,450 km, in un anno, una ogni tre giorni, uno a correre e tre a recuperare energie. Se fosse stato così, sarebbe stato più facile. Il fatto è che le manifestazioni vengono organizzate il sabato e la domenica, durante i "ponti", in serie consecutive, e il riposo va a farsi friggere.

Per raggiungere le varie destinazioni, bisogna guidare il camperino con un occhio e dormire con l'altro, sdraiarsi sulle panchine ferroviarie, sopravvivere a estenuanti attese negli aeroporti e giungere, trafelati, all'ultimo minuto, sulla linea di partenza. Correre pigiando sulla vescica formatasi nella maratona del giorno prima, stressare il tendine già infiammato, adattarsi alla latitudine, alimentarsi con cibo locale e non sempre è possibile fare una doccia tra una gara e l'altra.

Per farla breve. Mentre per i comuni mortali la grande fatica è la maratona, per Francesco Paolo Gino è una piccola fatica rispetto a tutto il contorno necessario per rincorrerne 110.

Un'impresa fine a se stessa? Il gesto più naturale e spontaneo di un bipede ripetuto fino alla noia? 42.000 passi clonati 110 volte? Troppo riduttivo!

La corsa diventa il mezzo di locomozione per soddisfare la fame e la sete di conoscenza. Le gambe si muovono ritmicamente, mentre gli occhi si posano sulle persone, sulle architetture, sui paesaggi, e la mente elabora.

Prendono così corpo i reportage dall'Irlanda, con i suoi prati verdi, le nuvole che si rincorrono nel cielo infinito, la calda ospitalità e il grande James Joyce. La Francia lo colpisce per l'atteggiamento goliardico e scanzonato dei maratoneti oltre, naturalmente, ad apprezzarne il buon vino. In Germania, racconta del suo incontro con il mostro della maratona mondiale, Christian Hottas, di cui pare voglia seguirne la scia, ma si è mosso troppo tardi per potere stare al passo. Nella neutrale e pacifica Svizzera, i maratoneti sembrano armati per andare in guerra. Dell'Austria lo rapisce la bellezza dei luoghi. Non poteva mancare a New York, ma a commuoverlo non è la Grande Mela, bensì il figlio alla prima esperienza in maratona.

Dèjà vu, aneddoti, reminiscenze scolastiche, sogni onirici, esperienze vissute si rincorrono più veloci del ritmo lento della maratona. I passi si intrecciano a ricordi familiari, come a Monte Sole, in quel di Marzabotto, dove s'eleva la figura della nonna che attende ancora il figlio ventenne... e la corsa diventa pathos.

Se la prosa diventa inadeguata ad esprimere concetti, niente problemi, lo scrittore si trasforma poeta.

Ma costui, questo cittadino del mondo, questo inviato speciale sempre in corsa ha fatto solo questo nell'anno del Signore 2014? Non è pensionato, né single e, contemporaneamente, ha gestito le sue imprese e ha curato gli affetti familiari.

Insomma, per poter portare a termine 110 maratone occorre avere un fisico bestiale, ma si deve eccellere anche in molto altro. E' troppo facile trovare la soluzione liquidandola con l'agiatezza economica, che per raggiungerla bisogna possedere tutte quelle qualità di cui sopra. E il cerchio si chiude.

RE: La sostenibile leggerezza di 110 maratone — Vito Carignani 2015-02-02 12:02 Non tutto bello quanto scritto, bensì essenzialmente umano, naturale. Le imprese non nascono per incanto, ma dopo accurata applicazione. Dopo l'impresa, soltanto perchè finita, finita bene, normalmente, il tutto rientra nell'alveo. Certo, tuttavia, i neuroni cerebrali che spingono non hanno definizione, comparabilità. Nessuno sa, forse nemmeno l'interessato, tratteggiare l'impresa. Il motivo, la causa recondita, il perchè, per cosa si sono fatte 110 maratone in un anno. Il fatto, sicuramente, rientra nel subconscio personale, sempre indefinito. Nel mio piccolo : ieri a Gallipoli 21 Km con vento bestiale, c'era la Di Leo, stamane " uno scarico" di 15 Km.... così mi ha detto la mente... aveva i suoi buoni motivi. Per favore, lasciamo perdere i soldi una buona volta, ognuno ha quelli che ha, li gestisce " motu proprio". Altri non " ficchino il naso". Bravo Gino , bravo, arriverci a presto.

dare l'imprimatur ! — MARIO FERRI 2015-02-01 21:15 "SI STAMPI ". Non esiste nessun impedimento al fatto che il suo libro debba essere stampato! In passato l' autorità ecclesiastica aveva potere di censura su manoscritti non in linea al pensiero cristiano. Il libro di Paolo Gino è un condensato di emozioni uniche. Caro Michele quello che hai scritto in fondo è pari pari ciò che da tempo ripeto sia in privato che in pubblico. Se non hai le qualità, puoi avere tutto il denaro che vuoi , ma non riuscirai mai ad ottenere tali risultati. Tu e Angela avete segnato il solco dove poi, tanti di noi abbiamo seminato e raccolto i frutti. Paolo Gino ha industrializzato il tutto facendo "le marmellate "! Purtroppo c'è sempre qualcuno che ha l' abitudine di "sputare in cielo ", meno male che quasi sempre gli ricade in bocca ! SI STAMPI !

Nuora e suocera — mariolino 2015-02-02 13:40 In un commento del 29/01 scrivevo: "La stragrande maggioranza dei soci attuali, che oggi veleggiano ben oltre le 100 gare, sono entrati a 50 o poco più. A parte te ed Angela che siete diventati soci a fine 2002 con 200 o giù di lì, dopo aver stabilito il record, fantastico per quei tempi, di 100 maratone in un solo anno. Ma non tutti i maratoneti hanno il fisico bestiale di voi due, né tantomeno le vostre possibilità economiche, non ti pare?" Complimenti a Michele per l'articolo,

veramente bello. Ma c'è anche l'altro risvolto nascosto: hai scritto a nuora perché suocera intenda. Non ho mai messo in discussione il record 2002 di Angela/Michele nè tanto meno quello 2014 di Paolo. Sono record eccezionali. L'argomento era l'entrata a 50/100. Rispettare chi fatica ad arrivare a 50. Nonostante ci sia la volontà, magari abita lontano, tiene famiglia, non può permettersi grandi spese, ecc. ecc. OK?

RE: La sostenibile leggerezza di 110 maratone — Laura Failli 2015-02-02 14:05Capperi, che agiografia! In quale giorno del calendario lo trovo San Paolo Francesco Gino Pio uomo, maratoneta e letterato? :lol:

Dare l'imprimatur — mariolino 2015-02-02 14:10Detto questo, forse Mario Ferri non sa che il libro di Paolo non è stato ancora dato alle stampe perché non terminato nei dettagli, anche nella prefazione. Nessuno di noi ha detto che non ne vuole una copia (digitale). Anzi!! A mio parere Paolo, entrato nel Club a fine 2012 con 62 gare (non con 200), è stato la vera novità del Club degli ultimi anni. Ce ne fossero fenomeni così!! Ciao Mario

INDICE CRONOLOGICO

0 Introduzione

1 06/01/2014 Crevalcore - Italia

3 10/01/2014 Un anno. 82 maratone. 100 racconti

4 12/01/2014 Ragusa - Italia

10 19/01/2014 Monforte - Italia

13 27/01/2014 Marrakech - Marocco

18 31/01/2014 Intervista TV

19 01/02/2014 Classifiche 2013

21 02/02/2014 Incoronata di Foggia - Italia

26 09/02/2014 San Benedetto del Tronto - Italia

27 11/02/2014 Funerale di Beppe Togni

28 16/02/2014 Terni - Italia

31 23/02/2014 Terre Verdiane - Italia

35 02/03/2014 Siena - Italia

38 09/03/2014 Polo Nord

39 09/03/2014 Brescia - Italia

40 15/03/2014 Putignano - Italia

42 16/03/2014 Ferrara - Italia

45 23/03/2014 Roma - Italia

47 24/03/2014 Pollini alla Scala - Italia

48 30/03/2014 Aquileia - Italia

52 05/03/2014 Foiano della Chiana - Italia

57 06/04/2014 Milano - Italia

60 12/04/2014 Torino 6h - Italia

64 13/04/2014 Lanciano - Italia

68 21/04/2014 Boston

69 25/04/2014 50km Adda - Italia

77 27/04/2014 Padova - Italia

79 27/04/2014 Anche i Keniani soffrono

80 01/05/2013 Vercelli - Italia

82 03/05/2014 WelschLauf - Germania

84 04/05/2014 Trieste - Italia

87 10/05/2014 Bodenfelder - Germania

91 11/05/2014 Heilbronn - Germania

93 15/05/2014 Bad Waldsee - Germania

95 18/05/2014 Coblenza - Germania

98 24/05/2014 Clare Burren - Irlanda

102 25/05/2014 Newry - Irlanda

106 31/05/2014 Vandea - Francia

110 01/06/2014 Sauternes - Francia

114 07/06/2014 Bukki Hegyi - Ungheria

119 19/05/2014 Keszthely - Ungheria

122 14/06/2014 Neuchatel - Svizzera

125 15/06/2014 Alsazia - Francia

129 22/06/2014 Yverdon - Svizzera

133 28/06/2013 Brixen - Italia

135 29/06/2014 Pistoia Abetone

137 05/07/2014 Zermatt - Italia

140 06/07/2014 Zerbion - Italia

146 08/07/2014 Così fan tutte

149 12/07/2014 Barenfeld - Germania

152 13/07/2014 Ventasso - Italia

155 20/07/2014 Fussen - Germania

158 26/07/2014 Bad Pyrmont - Germania

163 07/27/2014 Bodensee - Germania

165 03/08/2014 10in10 day0 - Italia

168 04/08/2014 10in10 day1 - Italia

169 05/08/2014 10in10 day2 - Italia

170 06/08/2014 10in10 day3 - Italia

172 07/08/2014 10in10 day4 - Italia

173 08/08/2014 10in10 day5 - Italia

174 09/08/2014 10in10 day6 - Italia

175 10/08/2014 10in10 day7 - Italia

177 11/08/2014 10in10 day8 - Italia

178 12/08/2014 10in10 day9 - Italia

179 13/08/2014 10in10 day10 - Italia

180 14/08/2014 Quadrathon day1 - Irlanda

181 15/08/2014 Quadrathon day2 - Irlanda

182 16/08/2014 Quadrathon day3 - Irlanda

183 17/08/2014 Quadrathon day4 - Irlanda

184 19/08/2014 12in12 Carlow - Irlanda

186 20/08/2014 12in12 Kilkenny - Irlanda

188 21/08/2014 12in12 Waxford - Irlanda

190 22/08/2014 12in12.day04.Wicklow - Irlanda

192 23/08/2014 12in12 Westmeath - Irlanda

194 24/08/2014 12in12 Longford - Irlanda

196 25/08/2014 12in12 Kildare - Irlanda

198 26/08/2014 12in12 Louth Drogheda - Irlanda
200 27/08/2014 12in12 Meath Longwood- Irlanda
202 28/08/2014 12in12 Dublin Lucan- Irlanda
204 29/08/2014 12in12 Laois Emo - Irlanda
206 30/08/2014 12in12 Offaly Tullamore- Irlanda
208 06/09/2014 3^ Sei ore Lavellese - Italia
210 07/09/2014 Lavello - Italia
212 13/09/2014 12 x 1 Caracalla - Italia
216 20/09/2014 Mugello - Italia
218 21/09/2014 Alzheimer - Italia
221 27/09/2014 Ottore Campano - Italia
223 28/09/2014 Marzabotto - Italia
232 03/10/2014 Oejendorfer Hamburg - Germania
234 04/10/2014 Horneburg - Germania
236 05/10/2014 Hamburg - Germania
238 11/10/2014 Budapest - Bulgaria
241 12/10/2014 Garda - Italia
243 18/10/2014 Pescara Beach - Italia
245 19/10/2014 Pescara - Italia
248 25/10/2014 Reggio Emilia - Italia
250 2014.10.26.venezia - Italia
253 27/10/2014 Dublino - Irlanda
255 02/11/2014 NYC - USA
257 08/11/2014 Charolais - Francia
259 09/11/2014 Nizza Cannes - Francia
261 15/11/2014 Untertagen DDR - Germania
264 16/11/2014 Fraunfelder - Svizzera
267 22/11/2014 Beaujolais - Francia
271 23/11/2014 Rieti - Italia
273 25/11/2014 Mostra Bonatti
276 11/29/2014 Marsiglia - Francia
277 30/11/2014 Firenze - Italia
278 06/12/2014 24h Telethon Lavello - Italia
280 07/12/2014 Latina - Italia
282 2014.12.08.ginopaolomarathon - Italia
284 2014.12.14.Reggio Emilia - Italia
286 21/12/2014 Cattedrali - Italia
287 25/12/2014 Christmas - Italia
288 26/12/2014 Piero Ancora - Italia
290 27/12/2014 San Carlone - Italia
293 28/12/2014 Lake Orta - Italia
296 29/12/2014 Mottarone - Italia
298 30/12/2014 Sanctuary - Italia
300 31/12/2014 San Silvestro - Italia

6 GENNAIO 2014. 3^A MARATONA DI CREVALCORE.BO.

LE CIRQUE DU SOLEIL.



La prima dell'Anno nuovo si tiene in uno splendido clima quasi primaverile, di ottimo auspicio per il nuovo anno che mi aspetta sarà più felice e limpido come questa giornata di sole. Grazie e buon anno 2014. Crevalcore è la seconda tappa del trittico d'Inverno, dopo Calderara a San Silvestro e prima di Bagnacavallo. L'anno scorso mi persi nella nebbia

fredda alla partenza, brutto ricordo. E' passato un anno e mezzo dal terremoto e ma la sensazione è che le ferite siano ancora aperte, più impalcature e transenne rispetto all'anno scorso. Forse qualche soldo è arrivato per la ricostruzione. Quel mattino di maggio di due anni fa sfortuna volle che mi trovassi per lavoro a pochi chilometri da qui. Ho vissuto in prima persona tanti drammi umani. Mamme che correvano a prendere i figli a scuola. Anziani che vagano sperduti. Tutti pallidi e assenti. Una volta messe in salvo le poche cose ci si sentiva molto molto fragili. Comunque vedo che la comunità ha reagito. A parte i ponteggi forse la ricostruzione più lunga e difficile è quella psicologica.



E' già due anni che arrivando all'ingresso del paese noto il cartello "Crevalcore. Paese Natale di Marcello Malpighi". Malpighi, Malpighi ma chi era costui? Ho notato in centro al paese dietro l'ultimo ristoro una monumentale statua. La casa natale con tanto di targa per due volte al quarto e al venticinquesimo chilometro. Ma niente mi veniva alla memoria. Ho chiesto a quasi tutte le signore dei

ristori. Neanche loro non ne sapevano niente. Una timidamente ha detto che c'è una scuola che si chiama così, un'altra che è un'impresa edile. Segno che evidente era un nome del posto e tutti lo han dimenticato. Poi a casa in WikiRelaxing ho letto che "Marcello Malpighi (Crevalcore, 10 marzo 1628 – Roma, 29 novembre 1694) è stato un medico, anatomista e fisiologo, molto famoso all'epoca in tutta Europa. Con la descrizione degli alveoli Malpighi gettò le basi per una teoria della respirazione e fornì un dato fondamentale alla nascente medicina moderna: nella sua famosa opera De motu cordis (1628), William Harvey aveva portato prove decisive contro il sistema galenico che vedeva il sangue prodotto nel fegato e poi consumato dalle varie parti del corpo. Al sistema harveiano della circolazione del sangue mancava tuttavia la dimostrazione che era effettivamente "chiuso". Fu proprio Malpighi, nell'anno successivo alla scoperta che lo rese famoso, a risolvere questo problema partendo dall'osservazione



dei polmoni di una rana e, tramite l'utilizzo del microscopio, dimostrò l'esistenza della rete di capillari delineando in maniera definitiva il ciclo della circolazione sanguigna.”



Ma torniamo alla gara. Con questo soleil nostro solito Piccolo Circo itinerante è diventato “Le Cirque du Soleil” . Il Gonfiabile il nostro tendone. Venghino siorivenghino. Anno Nuovo. Nuovi Spettacoli? Non lo so. Forse è già tutto scritto, i grandi vogliono diventare grandissimi e i piccoli non morire. Si riparte. Si riparte alla grande con grandi entusiasmi tutti sul campo pronti a difendere le proprie postazioni. Stessi attori, controfigure, stuntman, tecnici del suono, trapezisti, giocolieri, e avanti coi carri: “Venghino siori e

sioirevenghino!” Pochi piccioli ma lo show va avanti anche quest’anno! Corridori di tutto il mondo unitevi, il calendario della maratona italiana è ancora ricco. Qui per adesso tra befone e baffoni siamo in 265. Grandi feste al palazzetto all’arrivo per i festeggiamenti per le 50 maratone di Thi Lang Huynh che con il marito Bien Sen Du hanno lastricato di torte buonissime il palazzetto. Festeggiatissime anche la splendida Sylvie Tosolini per le 200 e la campionessa Maria Rita Zanaboni per le 350. Buon 2014 e Buone Corse a tutti. Tra un anno il circo ritornerà!!



10 GENNAIO 2014.ESCE IL LINK DEL LIBRO :

UN ANNO 2013. 82 MARATONE. 100 RACCONTI.

Publicato Venerdì, 10 Gennaio 2014 22:24

Scritto da Mario Liccardi



Il sempre più sorprendente Paolo Gino ci presenta la sua Opera Prima: è un diario accurato delle sue imprese in giro per l'Occidente maratonando qua e là. Tomo pesante nel senso di megabyte informatici, ma anche di veri e propri chilogrammi, se ci si prendesse la briga di stamparlo su fogli A4. Paolo intitola la sua fatica: 1 anno 2013, 82 maratone, 100 racconti. Uno che lo conosce bene ha fatto un po' di conti. Ha scoperto che fra l'organizzazione a tavolino delle gare, il viaggio per raggiungere l'obiettivo, correre, tornare a casa e scriverci su, il nostro globetrotter ha bruciato almeno 200 giorni tondi tondi. Dei rimanenti 165 giorni dell'anno, se togliamo le ore per mangiare, bere, dormire, e anche quelle per soddisfare altre esigenze di natura corporale, spirituale e sentimentale, il tempo rimasto da dedicare al lavoro è qualche minutino e nulla più Ma tant'è: il Nostro ci ha ormai abituato a non stupirci più di nulla. Ecco una bella storia di maratone arricchita

da splendide foto. Immergiamoci nella lettura e perdiamoci in essa. Correndo con Paolo per le strade europee e americane, vedremo anche noi quello che ha raccontato. Clicchiamo quindi sul link sottostante e buon divertimento.

1 anno 2013, 82 maratone, 100 racconti. Questo è link occorrono due minuti per scaricarlo Link: <https://www.dropbox.com/s/gkr7wsj5cd7oayd/MARATONE%202013.pdf>

Alcuni commenti:— Nino Giofrè2014-01-11 05:21 Accidenti Paolo! Quello che hai scritto io lo definirei un best seller del "runner". Complimenti!

" Ciurlare nel manico " — mario ferri 2014-01-12 13:35. SI USA QUANDO SI VUOL INDICARE CHI STA PERDENDO TEMPO. NON E' CERTAMENTE IL TUO CASO, TU "CIRCULI, CIRCULI ", CIOE' TI MUOVI , IN GIRO, ECCOME TI MUOVI. Ad Agosto all' Elba, in riva al mare , altro che parole crociate o i libri di Faletti, tutto questo "ben di Dio!, me lo gusterò giorno dopo giorno. Complimenti !

— ferdinando Gambelli 2014-01-12 23:57 Complimenti per le maratone fatte, ma soprattutto per i bellissimi racconti, ben dettagliati e corredate da splendide foto. BRAVO, BRAVO, BRAVO.

— mariolino 2014-01-13 16:56 Avviso ai naviganti. Cliccando sul link in neretto, la pesante (nel senso informatico) Opera Prima di Paolo potrebbe non comparire subito sul vostro schermo. Dipende dalla velocità del vostro Computer. Portate pazienza.CiaoMarioGennaro TEDESCO 2014-01-16 14:56 Paolo, non ho ancora letto i racconti sul sito ma ho letto tutto quanto pubblicato durante l'anno: grazie per la cultura che mi hai trasmesso. Ciao. Gennaro

12 GENNAIO 2014. 11[^] IBLA BAROCCO IBLA MARATHON. RAGUSA .

TRA 7 MERAVIGLIE IL BARONE DI RAGUSASALVA 15 ANIME E 2 TURISTI.



La Nobiltà d'animo salva l'essere umano in qualsiasi frangente. La nobiltà d'animo ci fa venire in mente la tenacia, il coraggio morale di chi sa resistere, nella solitudine, nella sventura, la forza di chi non cede alla tentazione di mollare. E possiamo domandarci, a questo punto, se questo tipo di persone esista-noveramente o non appartengano al mito dei cavalieri senza macchia e senza paura. Per fortuna qualcuna c'è ancora. Se guardiamo al mondo con animo sereno, le riconosciamo. E' grazie a loro che la nostra vita si riempie di speranza ogni gior-

no.

Due anni fa partecipai alla maratona di Ragusa. Come al solito arrivai ultimo con Faleo e Felice Russo che zoppi-cava e non voleva ritirarsi. Eravamo in 51 se ben ricordo. All'arrivo assistetti a un fatto commovente. Elio Sor-tino l'organizzatore, mi abbracciò piangendo e mi disse: "Dimmi tu che vieni da così lontano: secondo te la Ma-ratona di Ragusa dobbiamo farla ancora?" Io stupito gli risposi: "Dai Elio è una città bellissima, voi fatela. Noi ci accontentiamo di poco. Verremo lo stesso tutta questa magia non può morire!". Seppi poi dall'altro organizza-tore che i maggior Enti locali li avevano lasciati soli e che ci avevano rimesso parecchi soldini. Co-munque sono andati avanti. Forse la voglia di mettersi in gioco, la speranza che qualcosa cambias-se ha generato un concerto unplugged di sentimenti veri e salvato la maratona. Molte nostre vec-chie ciabatte che son state Ragusa lo sanno. Elio ti viene a cercare quando arrivi la sera prima, vie-ne a mangiare col gruppo e poi durante la maratona con la sua vecchia bici da corsa, ti viene in-contro, ti porta l'acqua e ti fa le foto...se poi pensi che il pettorale (con chip) costa 10 euro, vuole dire che ce la mette tutta per farti star bene e magari tornare. Io penso che la sua sia una genero-sità innata, una antica nobiltà d'animo e per questo io lo chiamo "Barone". Senza travisare, esenza



calcolare...qui c'è una genuina voglia di fare. L'anno scorso il partecipanti furono 47. Quest'anno invece sono raddoppiati 90. C'è chi ha detto che questaundicesima è stata l'edizione dei record. Novanta i partecipanti alla maratona, oltre trecento i concorrenti della StraRagusa che è la mezza maratona. Una qua-

rantina gli iscritti alFitwalking e altrettanti alla FamilyRun di tre chilometri. Ho visto anche una gara di handbike. Nella Maratona ha vinto un Calabrese: Stefano Sestito in 2 h 44' 47" distanziando di 42" il secondo classificato, Comiso Azzollinidi Ragusa che aveva vinto la scorsa edizione. Prima donna Rosa Schembri dell'AsdBikila Favara (3 h 35'32").



Veramente esemplare e degno di essere ripetuto quanto poi è successo durante la gara, e va raccontato ancor prima dei numeri, degli Euro, delle Location e delle prestazioni. Tutto ciò è stato veramente il fulcro dell'evento. Con un poco di sorpresa alla partenza ho visto arrivare un plotone di una quindicina di ragazzi vestiti di Arancione un poco impauriti. Qualcuno indossava delle vecchie Superga. Qualcuno aveva delle belle scarpe, ma le teneva in mano per non rovinarle. Erano tutti magrissimi. E non parlavano Ita-

liano. Dagli occhi bassi e il silenzio si capiva che di ognuno aveva un dolore e una storia triste. Si nascondevano uno dietro all'altro, e non gli andava di farsi fotografare. Di Keniani timidi ne ho visti tanti alle partenze, pronti a impennare. Ma questi sembrava che avessero veramente paura di quello che stava per succedere. Chiedo allora a Elio: "Ma chi sono?". E lui nei pochi istanti prima della partenza mi spiega che questa è la prima Maratona che ospiterà dei profughi. Già Quindici profughi provenienti dal Centro di pronta accoglienza di Pozzallo città marittima vicino a Ragusa. Mi dice che sono tutti originari di Gambia e Senegal. Che hanno preparato la maratona in pochi giorni correndo sulla spiaggia del Centro di Accoglienza: "diamogli una mano se non ce la fanno, salviamoli!" Sulle magliette arancioni avevano una scritta "Say no to racism", all'insegna dell'integrazione. Ebbene questi ragazzi sono partiti in quindici e arrivati in undici. Il primo Sulman Bah ha impiegato 4:12:30. Radiosi e un po' acciaccati all'arrivo. Un Giornalista dell'Ansa presente alla manifestazione a redatto questo bel filmato http://www.youtube.com/watch?v=EVZvrZ0pD8g&feature=player_embedded



Un altro avvenimento totalmente diverso ma abbastanza unico per Ragusa è quello di avere ospitato un medico arrivato appositamente da Panama per correre questa corsa e poi ritornarsene in Patria. Si tratta di ENITZA GEORGE, una donna di 45 anni molto famosa nel suo paese per delle rubriche che tiene in Tv e su giornali specializzati di fitness e salute, più molte altre cose che sta facendo e potete vedere nei siti a lei dedicati, http://www.drageorge.com/site/index.php?option=com_content&view=article&id=131&Itemid=1

[75&lang=es](#)

Fra le sue poliedriche attività ha lanciato questa sfida per entrare a far parte del 7 Continents Marathon Club. In pratica bisogna aver corso almeno una maratona in ognuno dei continenti fra cui anche l'Antartide e l'Oceania. Enitza ha scelto Ragusa come maratona Europea. Mentre davanti a una rapida occhiata alla classifica di questo club di Globetrotters non ho visto ancora Italiani nel Ranking, strano sapete di qualche italiano che ne fa parte? Solo 85 uomini e 25 donne. Forza Ragazzi



Ho fatto il turista con ENITZA quasi tutta la Maratona facendo un po' da Supporter, Tender e Cicerone Siculo/Piemontese. Lei ha continuato a registrare e commentare in Spagnolo tutto il tragitto cambiando batterie e ben due schede di memoria, mi faceva domande in spagnolo e le rispondevo in Inglese e tutte le volte si arrabiava e ricominciavamo la registrazione...così fino alla fine. La Maratona, parte con i primi 5 Km bruttini tra le periferie di Ragusa Est, quindi 32 Km ricavati in campagna tra i villaggi e frazioni rurali

dell'Altopiano, tra cui molto suggestivo il passaggio da Cilone con alcune scavi archeologici con delle catacombe affioranti in una cava, protette da delle guardie a cavallo. Poi il villaggio dal nome carino di Tre Casuzze, col percorso sempre caratterizzato da "muretti a secco", vere cornici del paesaggio rurale. Poi si va in periferia Ovest di Ragusa, con la grande Rotatoria di Viale delle Americhe e dietro lo squallido centro commerciale Ibleo. Quindi verso altri villaggi residenziali, come Monachella, Cisternazzi, Fortugno. Poi la parte forse peggiore ma interessante per altri versi: la Zona Industriale e la Zona Mineraria, con pozzi di petrolio, e due gallerie a ridosso dell'ANIC un mostruoso stabilimento dell'Eni di asfalti e bitumi. Al 32° Km, il percorso diventa una lungadiscesa, con al Km 38, l'ingresso nel Centro Storico Superiore, ed il passaggio dal caratteristico "Ponte Vecchio", la Piazza della Cattedrale di San Giovanni, e quindi tra stradine suggestive si scende a picco verso i tornanti di Corso Mazzini che ci fan precipitare verso Ibla, col sontuoso panorama. Qui ci aspetta Elio con la sua vecchia bici da corsa. Ci fa un sacco di foto mentre passiamo accanto a numerosi monumenti dichiarati dall'Unesco, Patrimoni Mondiali dell'Umanità, come la chiesa di Santa Maria delle Scale, il Palazzo Cosentini, la Chiesa del Purgatorio, il Palazzo Sortino-Trono. Fine della discesa. Inizia l'Ultimo Chilometro con 300 metri di salita impegnativa della Via XI Febbraio, tra vecchie basole e stradine strette, prima dell'ingresso finale nell'Isola Pedonale di Piazza Duomo, dalla splendida e suggestiva arcata di Via S. Tommaso.



Di certo mi è sembrato di correre sempre in discesa a parte il “particolare impegno” che necessita l’ultimo chilometro, e comunque anche per i Top Runner potrebbe essere un banco di prova per fare la “gamba” e per preparare al meglio le grandi maratone di primavera. Di Certo quando a tre chilometri dalla fine ci ha raggiunto Elio in bicicletta, ho tirato un po’ il fiato e gli ho passato il testimone del Cicero-ne. All’arrivo grande festa con Bandierone Panamense. Al posto della solita Pasta, scodellona di ricotta ancora calda appena fatta e aranci sbucciati. Arrivederci Enitza e Buona Fortuna in Antardide

<http://www.icemarathon.com/site/race-info/3.html>



Per chi non c’è mai stato o non se la ricorda, un po’ di Notizie e curiosità su Ragusa Ibla: Le Raguse sono tre. Marina di Ragusa sul mare. Ragusa la città nuova. Ragusa Ibla città vecchia. Ibla è famosa perché dopo il terremoto del 1693 che la distrusse, fu ricostruita totalmente con edifici e monumenti di gusto tardo barocco. Il risultato è una fotografia che ha fissato per sempre il Barocco nel tempo con oltre cinquanta chiese e numerosi palazzi nel prezioso stile dell’epoca. SETTE LE MERAVIGLIE di Ragusa Ibla.



1) il Duomo di San Giorgio messo di traverso con la sua cupola che spunta da dietro. Del progetto venne incaricato nel 1738 Rosario Gagliardi, architetto di Noto, uno dei protagonisti della ricostruzione barocca, di cui questo edificio è forse l’opera migliore: infatti per costruirla l’artista ideò un superbo gioco di prospettiva; orientò la Chiesa un po’ più a sinistra della piazza antistante (lo si può ben notare) così che la futura cupola fosse visibile dietro l’imponente facciata a campanile, caratteristica peculiare delle chiese del Gagliardi.

2) All’inizio di una lunga scalinata, si trova la chiesa barocca delle S. Anime del Purgatorio. La facciata della chiesa delle Anime Sante, come anche quella molte altre chiese di Ragusa (lo stesso duomo di San Giorgio) è caratterizzata da una ripida scalinata che ne valorizza e arricchisce il prospetto, Nel settore centrale si trova il portale d’ingresso, con intagli a motivi vegetali, nel cui coronamento vi sono sculture raffiguranti le Anime Purganti. Nei settori laterali si trovano due finte porte, in cui il portale non presenta alcun ingresso per accedere alla chiesa, a significare che la via per il paradiso è una ed una sola.





3) il Giardino Ibleo con i suoi scavi della città antica e un monastero trasformato in ristorante. Sorge su uno sperone di roccia che si affaccia sulla vallata dell'Irminio, all'estremità est dell'abitato a circa 385 m s.l.m.; l'ingresso è costituito da un magnifico viale fiancheggiato da numerose palme, è assai ben curato e adornato con panchine ben scolpite, colonne con vasi in pietra scolpiti in forme diverse e una elegante balconata con recinzione in calcare. All'interno si trovano la

Chiesa di San Vincenzo Ferreri, la Chiesa di San Giacomo e la Chiesa dei Cappuccini. Vicino al giardino, si trovano pure gli scavi archeologici di Ragusa Ibla, essi hanno portato alla luce molti reperti dell'antica Hybla.

4) il palazzo Sortino con gli impressionanti mascheroni. Quasi attaccata alla chiesa del Purgatorio sulla destra c'è il settecentesco Palazzo Sortino Trono, ricco di sculture e massicci mensoloni che sorreggono i quattro balconi. Qualcuno dice che di notte cambiano posizione. Il Palazzo fu costruito tra il 1778 e il 1793[1], la facciata presenta cinque paraste terminanti con capitelli contenenti festoni di fiori che disegnano sulla facciata quattro settori, ognuno caratterizzato da un balcone. Una caratteristica insolita è costituita dall'ingresso situato a destra della facciata e quindi asimmetrico. Il portale di ingresso, preceduto da una breve scalinata, ha ai lati due semipilastri culminanti con capitelli compositi che sorreggono un balcone con inferriata a petto d'oca



5) il Circolo di Conversazione, Club esclusivo coi divani in vetrina sulla piazza principale. Costruito agli inizi del XIX secolo su iniziativa dei nobili ragusani, agli inizi dell'800, è un raro esempio di edificio eretto appositamente come Circolo. Presenta un sobrio ed elegante prospetto, lungo circa 10 metri, in stile neoclassico; sopra le tre entrate fiancheggiate da sei paraste si notano dei bassorilievi raffiguranti, quello centrale due donne alate che reggono una lampada e quelli laterali due sfingi alate con corpi di leone e facce di donna. In cima al prospetto, sopra l'iscrizione "Circolo di Conversazione", si ammira un gruppo scultoreo raffigurante uno scudo contenente un'aquila, fiancheggiato da due leoni con facce umane



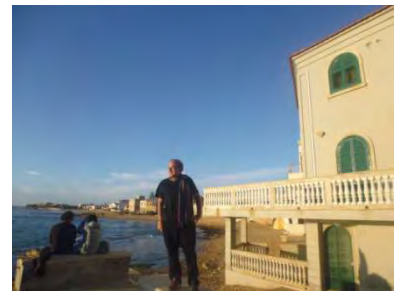


6) Appena fuori Ragusa, verso il mare, una visita molto evocativa non può mancare al Castello di Donnafugata, pieno di rimandi Gattopardeschi e di leggende. Pur avendo lo stesso nome di quello usato da Tommasi da Lampedusa non c'entra nulla se non per il nome: Donnafugata fu infatti la tenuta di fantasia dove venne ambientato il romanzo il Gattopardo. Il castello è stato nel corso degli anni sede di diversi set cinematografici e televisivi. Nella "stanza del biliardo" sono state

girate alcune scene del film I Viceré, mentre sulla terrazza del castello sono state girate varie scene di una fiction famosa di cui parlerò sotto. In realtà non si tratta di un vero e proprio castello medievale bensì di una sontuosa dimora nobiliare del tardo ottocento circondata da abitazione dei contadini che vivevano alle dipendenze dei proprietari. L'edificio occupa una superficie di circa 2500 metri quadrati ed è caratterizzata da un'ampia facciata in stile neogotico, coronata da due torri laterali accoglie i visitatori. Il castello, diviso su tre piani, conta oltre 120 stanze di cui solo una ventina sono oggi fruibili ai visitatori e contenenti gli arredi originari dell'epoca. Intorno al castello si trova un ampio e monumentale parco di 8 ettari.



7) Ma la vera Icona che ha fatto conoscere Ragusa nel mondo sono le molte scene della serie televisiva "Il commissario Montalbano", tratta dalle storie del famoso personaggio nato dalla penna di Andrea Camilleri, girate tra le strade di questa



citadina barocca. Per chi è veramente appassionato al genere ci si può spingere fino sul mare a Punta Secca, a una trentina di chilometri. Qui anche d'inverno ci sono 20/22 gradi e sotto un bel faro c'è la casa dove "vive" Montalbano. A cento metri il ristorante sulla spiaggia <Enzo a Mare>. Chi non si ricorda il commissario che dopo una lunga nuotata che si mangia qui la famosa pasta con le triglie. Ho scoperto però che i piatti di scena arrivano dal Sand, l'ottimo ristorante a lato. Finito il giro, la pappatoria e visto questo filmato sotto, potrete dire anche voi: "Montalbano sono!"



<http://www.youtube.com/watch?v=slbW2UNwKv0>

19 GENNAIO 2014. 3^ ECOMARATONA MONTEFORTIANA CLIVUS. MONTEFORTE D'ALPONE. VR

IL NAUFRAGAR M'E' DOLCE IN QUESTO FANGO.



Non sapevo niente della Montefortiana. Mi ero iscritto l'anno scorso, ma poi la neve ci ha fatto desistere. Io, Pino e Piero di ritorno da Piancavallosiamo tornati dritti a Milano. Un simpatico membro del nostro club Antonio Niego è uno degli organizzatori. Da due anni tutte le volte che mi sorpassami dice: "Uhè socio vè che ti aspetto, xè una grande festa!". Lo incontro che fa il volontario al ristoro del decimo chilometro. "Allora avevo ragione, o no?" mi dice allungandomi il tè. Certo che aveviragione Antonio. E' una grandissima festa dello sport podistico adatta a chiunque, ed è da 39 anni che va avanti. Incredibile il numero dei partecipanti! Chi dice 15.000, chi 20.000. Clima tra festa degli Alpini e mega sagra paesana. Decine edecine di pullman anche dall'estero. Percorsi per tutti i gusti: 9, 14, 21 e 28 km del 39° Trofeo S. Antonio Abate - Falconeri, dove si poteva marciare correre o anche solo mangiare tra i vigneti del Soave.

Da tre anni poi quasi a lato di questa grande Kermesse c'è anche l'Ecomaratona Clivus, di 43 km con percorso circolare su e giù per le colline che gira tra le colline della Val d'Alpone e Val d'Illasi, Castelcerino, Montecchia, Cazzano e Soave. 560 iscritti. 458 arrivati. Ma l'anno scorso colpa la neve è stata ridotta a 24 km. Alle ore 8 spara il cannone e via. Piove che Dio la manda. Mi metto la cerata che il buon Gozzi ci ha regalato a Calderara e non la mollerò fino alla fine. Primo uomo Pietro Colnaghi A.S. MERATE LA TERMOTECNICA (LECCO) con 03:39:28. Prima donna è stata Lisa Borzani. AMATORI ATL. CHIRIGNAGO (VENEZIA) 04:21:26. Più di 1.000 iscritti alla 20ª Maratonina Falconeri, la mezza maratona del "Soave". Ha vinto Francesco Duca, prima donna Laura Giordano. Alle 13 una corsa dedicata solo ai più giovani: il 6° Gran Premio Pedrollo-Giovani Promesse. Edulcis in fundo la gara dei top runners, la 33ª Montefortiana Turà, la competitiva dei grandi atleti nel circuito del centro storico di Monteforte in queste desuete distanze: per gli uomini di km 10,605 e per le donne di km 6,060. Gara solo su invito e vinta solo da Africani.





La cosa più sorprendente è stata vedere tanta gente felice di correre tra i vigneti del Soave, e continuare ad incrociare tante gare diverse e tante andature diverse. Una specie di compendio del podismo in Collina. La cosa più dura cercare di stare in piedi nei terreni argillosi battuti dalla pioggia per dieci giorni. Parola d'ordine sicurezza: non farsi male. Se la terra è simbolo di sicurezza e di una solida base su cui

poggiare, il fango mobile, instabile, scivoloso è immagine di tutto ciò che appare incerto e difficile.

Arrivo alla prima discesa in mezza alle vigne. I bisonti son già passati tutti. E' un muro di fango di 200 metri quasi a piombo. Bisogna sedersi e cercare di scendere. Questo terreno argilloso di collina è vischioso e risucchiante, pesante, umido, e alimenta la sensazione sgradevole quando di essere dentro l'impasto di una betoniera. Razionalmente te ne vorresti liberare al più presto. Psicologicamente è legato alla disgregazione alla fermentazione, allo sporco, alla corruzione quando cel'hai addosso ti senti infimo, basso, disprezzabile come un suinetto della Val d'Alpone. Ma rialzandomi cerco un lato positivo e medito di qualche virtù terapeutica, miracolosa o forse taumaturgica di questa poltiglia che mi avvinghia. Ecco cosa è ! Il fango è il magma primitivo da cui tutto è stato



plasmato. Ti trasmette quella che è l'origine della vita. E' la terra che entra in te grazie al movimento e alla dinamicità dell'acqua, e ridiventi tuo malgrado un elemento primordiale. Provare a correre o almeno buttarsi dentro dopo un paio di volte non mi spaventa più. Anzi comincio ad apprezzare le qualità positive legate alla guarigione ed al suo contatto, come fosse fonte di ispirazione di un grande momento magico. Al quindicesimo bisogna attraversare anche un guado, l'acqua arriva alle ginocchia ma alla fine dilava e mi purifica dal tanto sporco. Una sensazione di freddo e di pulizia che mi fa star bene. Da adesso



in avanti pozzangheroni e fiumiciattoli a me !! Ho trovato il modo di farmi risucchiare e sputare da questa Ecomaratonà. Io e Piero a volte zigzaghiamo come due ubriachi. Gligrido: "A Sor Piè ma che ci siam bevuti ?" E lui "A sor Pà ce semo fatti neri neri". Ma lui con la sua esperienza sta in piedi e non ha neanche le scarpe da trail, anzi galleggia danza scivola e allunga. Ci eravamo fatti beffa del cancello delle ore 4.30 posizionato alla mezza, ma ci arriviamo al pelo anzi al grumo. Ci raggiungono le scope che han lasciato gli ultimi ritirati e ci chiedono di mollare. Ironicamente gli dico che è già da molte notti sogno di correre nel fango ed ora non mi possono svegliare! E loro a noi "Forza ragazzi sveglia ! La viene mas longa ! Traun po' xèscuro !". Per fortuna la pioggia molla un po'. Di lontano vediamo finalmente





qualcosa il castello di Soave, icona Disneyana. C'è qualcosa oltre queste colline. Una speranza, una luce. S'collegiamo per un attimo le difficoltà di avanzare nella vita avendo a che fare con aspetti sgradevoli e non chiari, abbandoniamo il significato del fango abbiamo addosso e che ci ostacola o imbratta i pensieri. Ci godiamo quel che resta del giorno. Gli ultimi chilometri si intersecano con il tragitto circolare "dei 10 capitelli". Si snoda il territorio di Monteforte d'Alpone e

Soave. E' una passeggiata di 10 km facile facile a metà fra la Via Crucis e la Caccia al tesoro.

Piero ha allungato. Ormai è buio. Piove a dirotto. Anche l'ultima scopa mi ha lasciato. Corro da nove ore. Sono un piccolo, meschino essere, minuscola parte di un universo INFINITO. Mi sento come smarrito: durante queste lunghe ore la mia mente, ha conosciuto e compreso cose molto più grandi di me stesso, il mio pensiero ora può abbracciare questa immensità. Sono sceso sotto la melma. Guardato fiumi. Ascoltato la pioggia per chilometri. Meravigliato per la mia caducità. Guardato tante volte il sentiero da dieci centimetri da terra. Tre volte ho perso la strada tra colline. Ma adesso sono arrivato. Quest'ultimo tratto nel buio per me è il più significativo, perché ha risposto ad una domanda cui cerco da sempre una risposta: da cosa dipende la grandezza dell'uomo?... Dalla stupirsi della sua caducità ! Dalla bellezza del rialzarsi !

.....

Ma "correndo" e rimirando, interminati
Spazi di là dal "colle", e sovrumani
Silenzi, e profondissima quiete
Io nel pensiero mi fingo, ove per poco
il cor non si spaura. E come il vento
odo stormir tra queste piante, io quello
infinito silenzio a questa voce
vo comparando: e mi sovviene l'eterno,
e le morte stagioni, e la presente
e viva, e il suono di lei.. Così tra questa
immensità s'annega il pensiero mio:
E il naufragar m'è dolce in questo "fango".



http://www.youtube.com/watch?v=IU3EFuVY_6s

27 GENNAIO 2014. 24^ MARATHON MARRAKECH. MAROCCO. RE, LEONI E PROFUMI DEL DESERTO.



Folto il numero di partecipanti Italiani alla Maratona e alla Mezza Maratona di Marrakech, giunta alla 24esima edizione di domenica 26 Gennaio 2014, gli italiani iscritti 93, gli arrivati 76. Dicono che sia l'evento sportivo più importante del Marocco. Nella Maratona al traguardo 740 contro 570 del 2012. Gli organizzatori nonostante tempo limite di 5.30 accompagnano e aspettano tutti fino all'ultimo che ha impiegato 6h19'00". Ma davvero tanti i corridori della mezza con 4200 arrivati. E' stata vinta dall'Etiopese Robi Deribe Melka con un tempo di 2h08'04" e tra le donne prima l'Etiopese Tolwal Meseret Kitata, che ha tagliato il traguardo in 2h31'08".

Tre i punti di rilevamento chip e ogni 5 km ristoro con acqua a volontà fino alla fine, mandarini e succulenti datteri e uvetta passa, spugnaggi come di norma ogni 7,5. Si è partiti con 6 gradi e arrivati con 26. Medaglie per tutti alla fine.

Il gruppo "Vacanze Venexia" purtroppo è atterrato tardi sabato sera. L'Expo della Maratona di Marrakech si trova in Placedu 16 Novembre, nel quartiere di Guéliz, la città nuova costruita fuori dalla medina di Marrakech, proprio di fianco ai Jardins du Harti. Quando arriviamo è già chiuso.

Del signor Banane che ci doveva consegnare i pettorali dopo la chiusura nessuna traccia. Per quasi tre ore nessuna notizia. Dopo una infinita serie di telefonate contattiamo una francese di nome Françoise che ci promette di portarci in albergo l'indomani mattina e così poi per fortuna è stato. L'albergo EL ANDALUSE è a cento metri dalla partenza, comodissimo e con una bella piscina soleggiata. Nonostante le prenotazioni il nostro gruppo e parecchi altri vengono respinti all'arrivo. Il motivo: il Re del Marocco l'illuminato Mohammad VI ha prenotato all'improvviso tutto l'albergo per una festa di "matrimonio" nella sala dei ricevimenti a lato della piscina. Grande scompiglio nel nostro gruppo. Partiti in nove da Bergamo, avevamo già perso due membri per strada. Flavio per i documenti in Dogana e Ornella per una brutta influenza. I pettorali svaniti nel nulla e appesi al filo di una telefonata. I sette sopravvissuti del gruppo "Vacanze Venexia" si agitavano come in una tempesta ciacolandosi e impreccando in preda al panico nella Hall, una vera baruffa Chioggiotta. Tutto



si svolge in mezzo a uomini in alta uniforme e favorite con velo vestite di abiti dorati e luccicanti mantelli damascati che vengono fatti entrare con grandi riverenze al cospetto del Re. Il "Leòn" (A), il nostro capitano, il famoso Macho del Brenta Adriano Boldrin comincia a ruggire in modo spropositato quando qualcuno gli dice che forse dovrà condividere la camera con qualcun altro. Una orchestra berbera vestita alla "Marco Caco" (B), lancia squilli assordanti e non ci lascia parlare con la concierge. Tamburi e trombette cacofoniche stritolano le nostre urla. La nostra baruffa sale. Qui tra Re e favorite bisogna fare una piccola parentesi per capire il seguito.





Il Marocco non è “gay” nel modo tipico in cui gli occidentali lo intendono: non ci sono comunità gay, non c’è attivismo politico, ne ambienti gay, ne organizzazioni. Ma la cultura marocchina è accogliente, e dà il benvenuto ad ogni turista. Come in altre culture islamiche, uomini e donne sono completamente segregati l’uno dall’altro fino al matrimonio. Questa cultura separatista incoraggia in modo naturale lo stringersi di rapporti di uomini con uomini, donne con donne. Gli uomini si abbracciano, baciano e spesso si tengono la mano pubblicamente. Le donne sono spesso confinate a casa o nei mercati. Diversamente dai paesi europei, gli uomini marocchini hanno l’abitudine di guardarvi negli occhi. Spesso gli occidentali interpretano con malizia questi sguardi, ma non sempre è così, semplicemente è un modo per

esprimere affetto e amicizia platonica, quindi bisogna agire con cautela. Molti temono di trovare in Marocco sentimenti omofobici, ma i coraggiosi che si avventurano alla sua scoperta, si stupiscono della calda accoglienza. Il Re che festeggia in piscina, Mohamed VI, sebbene sposato, è notoriamente gay, e la bisessualità è piuttosto radicata nella cultura marocchina. Questo crea lo sfondo per un atteggiamento “vivi e lascia vivere” nei confronti dell’omosessualità, che da noi forse non c’è ancora e sicuramente è un atteggiamento sconosciuto sul Brenta. Il Macho si infuria e dice che qua son tutti “Leoni” (C), che una notte con il Re lui non la passa neanche morto, e che rimarrà fedele nei secoli alla “Pignata” (D). Questo smuove le acque. Dopo un’ora tre dei nostri partono con uno scozzese alla volta di un altro Hotel. Dopo altre due ore veniamo finalmente anche noi dirottati in un altro Hotel. Finalmente all’una si dorme.

La mattina seguente ci alziamo alle 5, alle 6 trasferimento all’Hotel del Re, alle 7 arrivano puntuali i petterali, alle 8 si parte. 6 gradi neanche una nuvola. Alla partenza incontriamo tanti amici italiani. I “2 Fausti” della Runner Bergamo un gruppone di Forlì e un altro della Montagnetta di San Siro con cui spesso corricchio per Milano. La maratona parte alle ore 8.03 dalla Avenue de la Ménara, hanno allestito anche un palco Reale, il Re è proprio un ossessione. Il “Leòn” (A) ci passa davanti arricciando il naso e fila via. Lo seguo passo passo. Il tempo limite della maratona è di 5 ore e mezza, e questo infine impiegheremo, anche se dietro poi sapremo che hanno aspettato altri dieci. Il percorso è in piano, veloce e scorrevole. Si snoda lungo scenografiche strade circondate da palmeti, aranceti e ulivi. Tocca i Giardini dell’Agdal, il palmeto di Marrakech, i baluardi della Medina, le vie Avenue Mohammed VI, Avenue Hassan II, Avenue Abdelkrim Khattabi e Avenue Bab Doukkala. Si giunge alla Finish Line situata nella stessa zona della partenza, lungo Avenue de la Ménara. Verso il 18esimo ci si congiunge con la enorme massa della mezza, in un bagno di folla attorno alle mura della città. Poi la maratona segue un altro percorso. Ritorniamo soli, ascoltiamo solo il cinguettio proveniente dai giardini. Qui comincia la parte indimenticabile. E’ la zona del palmeto verso il 25esimo chilometro. Si passa tra palme, ville, giardini da favola. Si incontrano i cammelli che aspettano i turisti per fare il giro in questa Oasi alle porte del Deserto. Tra le palme sullo sfondo nel cielo limpido e la neve dell’Atlante. Il clima si fa mite, tutto fiorisce attorno a noi. Cominciamo a sfiorare i venti gradi. Pochi momenti magici. Pensavo alle carovane del deserto che per tanti secoli arrivavano qui. In quei momenti mi sembrava di



essere altrove, di aver raggiunto la meta del mio viaggio. Da lì non volevo più andarmene, ci ero già stato centinaia di anni prima, ma lo avevo dimenticato, ed ecco che ora tutto ritornava in me...



forse in una vita precedente avevo attraversato il deserto.

Sicuramente bisogna correre. Facciamo un lungo tratto con Corinne. Una Sgiossarola (E) di Tel Aviv, cui Adriano si avvinghia facendo tesoro di tutta la vasta esperienza seduttrice e di alcuni aneddoti sulla Maratona di Gerusalemme. Ci sorpassano tre Australiani e restiamo soli, forse ultimi. Ritorniamo nel caos della città. Hanno riaperto le strade. Una macchina della polizia ci scorta facendoci scudone nel traffico che arriva veloce contromano, a volte

rischiamo grosso. Siamo Francobollati al Cagauro (F) della macchina della Polizia. La temperatura sale a 26 gradi. C'è anche una piccola salita. Per fortuna ci lasciano l'acqua. Il resto è sparito. Finalmente come un miraggio appare il gonfiabile in fondo al vialone. Appare tremulo tra i vapori che salgono dall'asfalto. Una voce lontana. Molto lontana. "AlèAdrièn". E poi un flebile "CouragePaolò". "LesItaliensontsurvivant". "AlèlesDèrnier". Attraverso i vapori ci avviciniamo convinti che una volta arrivati ci avrebbero sicuramente menati. "Demo, demo" incita el "Leòn" (A). Invece quando siamo quasi vicini scopriamo che è Caterina sta buttando benzina sul fuoco suggerendo il tutto allo Speaker. L'incazzatura si spegne con l'immediata Birra in Piscina.

Finalmente ritemprati e rinserrate le fila il gruppo "VacanzeVenexia" parte a alla scoperta di Marrakech. E come a Venezia la prima volta bisogna arrivare in Nave, a Marrakech la prima volta bisogna arrivare in Cammello. Nonostante gli sforzi dei componenti alla fine riusciamo a trovare solo una Barea (G) tirata da due Mussi (H). Mi siedo a lato di Hassan il conducente e partiamo per Marrakech. Lo invito a non frustare i Mussi (H) che non abbiamo fretta. Costeggiamo al tramonto le rosse mura della città, entriamo da una delle porte della città. Siamo subito in un Suq, un piccolo mercato. Dall'alto dei sedili cogliamo i primi intesi profumi che giungono da una farmacia berbera, menta, pistacchi e tante sensazioni forti cui non siamo abituati. E' una visione di un paese vibrante di luce, di suoni e di colori, complesso ed affascinante. I primi fotogrammi di una città bellissima, il simbolo di un magreb avvincente, chiusa nelle sue mura, immersa nella sua storia, ricca di questi nuovi aromi dei suoi suq dove si vendono le più incredibili mercanzie, dalle stoffe, alle spezie a un cuoio puzzolente. Attraversiamo il quartiere ebraico: la mellah, dove i bambini in un mondo arabo leggono perfettamente l'ebraico. Una città popolata dai vecchi mercanti di cammelli dai nuovi commercianti cinesi, dalle donne velate e affascinanti, dai mendicanti, dai saltimbanchi e dai venditori; una popolazione semplice e viva, dignitosa e fiera, da scoprire ad ogni metro nelle atmosfere da Mille e una Notte.

La Barea (G) arriva alla piazza centrale. Qui ingaggiamo Abdul, una guida locale che ci accompagnerà per due giorni attraverso i misteri della città. Appena arrivati in



Piazza Djemaa El Fna, ci accorgiamo che è il cuore pulsante della città, un incredibile spettacolo all'aperto attorno al quale si sviluppa la città vecchia. Qui si sintetizza l'anima della città, lo spirito del Marocco, fatto di suoni, colori, fumi, e sullo sfondo, le cime bianche dell'Atlante. Una piazza



davvero pittoresca che al mattino è sede di un grande mercato e che di sera diventa un teatro a cielo aperto con luci bianchissime, bianco il fumo delle bancarelle dove si preparano piatti da mangiare sul posto (occhio al Cagotto), le esibizioni di musicisti, ballerini, acrobati e narratori di storie, venditori d'acqua e donne che disegnano sulla mano i tatuaggi. Bisogna stare attenti alle borse, al mangiare, e ai Leoncini (I).

A sud-ovest di Jemaa el Fna svetta il minareto della Koutoubia, detta "dei librai", la moschea più importante della città marocchina ed accessibile solo ai musulmani. Con un'altezza di 70 metri, è visibile anche a chilometri di

distanza. Di lato c'è un buon ristorante dove abbiamo mangiato la seconda sera il Chez Chegrouni. A pochi passi c'è Medersa di Ben Youssef, antica scuola coranica con gli interni decorati da piastrelle variopinte. Le stanze degli alunni sono minuscole e tra le mura si riesce a sentire la litania delle preghiere. Tra le tante cose durante il breve soggiorno abbiamo poi visitato le Tombe Saadite, rimaste nascoste per secoli. Abbiamo camminato in tanti Suq, un insieme di mercati coperti perfetti per perdersi. La tradizione vuole che all'interno del suq ogni attività artigiana abbia il proprio quartiere. Ecco allora il suq Smarine, dedicato alle stoffe, il suq Larzar per le lane grezze, il suq Zrabia per i tappeti, il suq el Kebir occupato dai gioiellieri e tanti altri ancora tra cui quello puzzolente delle conchiglie e del cuoio.

Abbiamo visto il Palais de la Bahia che grazie ad importanti lavori di ristrutturazione, ha riacquisito l'antico splendore e che conserva splendidi mosaici variopinti. A Guéliz, la Città Nuova, ci hanno stupito i giardini Majorelle che devono il proprio nome all'artista francese Jacques Majorelle, che si trasferì a Marrakech nel 1919. Essendo un gran collezionista di piante decise di contribuire alla realizzazione di questa area verde, decorandola con piante di cactus, noci di cocco, banani, cipressi, bouganville, bambù, gelsomini e palme. All'interno di questa affascinante area verde, è possibile vedere la particolare abitazione dello stilista francese Yves Saint Laurent. Domina tutto il verde e il BLU intenso.

Tutto sommato è stato un viaggio pieno di emozioni. Il gruppo "Vacanze Venexia" alla scoperta di Marrakech, tra il veneto e l'arabo, tra Re e Leoni, si è sentito "a casa" nonostante la distanza e le differenze di quell'Africa sconosciuta ma non estranea, anzi intimamente così vicina da diventare alla fine una parte di noi stessi, qualcosa da portare con sé al ritorno, qualcosa che alla fine diventa parte di noi stessi, forse un posto già conosciuto.

In questo "sentirsi a casa", nella voglia di tornarci, nei tramonti, nei profumi, nel vento del deserto, va ricercata l'origine di ciò che noi chiamiamo "mal d'Africa".



Glossario

- (A) León= leone di S.Marco, finisher di 28 Maratone di Venezia
- (B) Marco caco = arcaico, consumato
- (C) Leone= omo molto pendente
- (D) Pignata = anteriore basso femminile
- (E) Sgiossarola = signora piacente con piccole perdite (da colapasta)
- (F) Cagauro = posteriore alto
- (G) Barea = carretto porta liquami
- (H) Musso = somaro
- (I) Leoncino = omo poco pendente



31 GENNAIO 2014. INTERVISTA TV.

LA MIA PRIMA INTERVISTA IN TV.

E' successo senza neanche che me ne rendessi conto sono stato chiamato tramite un mio amico che gli avevo detto del libro e son andato alla TV nostra locale. Grande emozione e grande naturalezza grazie anche a Damiele Piovera il giornalista che poi ho scoperto essere il figlio del mio prof di greco al Liceo. Di seguito quel che ha scritto il Club e alcuni commenti. Il filmato. La scaletta.

Articolo pubblicato da Michele Rizzitelli sul sito del club:

Categoria: Personaggi ed interviste

Publicato Mercoledì, 05 Febbraio 2014 00:00

Scritto da Redazione Clubsupermarathon.it

Tutti ci vogliono, tutti ci cercano, tutti ci pigliano, noi Supermaratoneti! Questa volta è toccato a Paolo Gino, mister 82 maratone nel 2013, apparso sugli schermi di Azzurra Sport. Né poteva essere altrimenti. Fotogenico, sorridente, disinvolto, sicuro, caldo tono di voce, forbito, affabulatore, Paolo si racconta. Qual è la gara più bella in Italia? L'Eroica Running. E nel mondo? Le maratone irlandesi. Dove si corrono le maratone più divertenti? In Francia.

Nove minuti d'intervista, che scorrono velocemente, in cui racconta del suo passato e dei programmi futuri. Che non voglia sfondare il muro delle 100 maratone in un anno? E Angela Gargano starebbe a guardare?

Buona visione. https://www.youtube.com/watch?v=iaVt5_XGee8

Commenti: Cavolo, Paolo.... — mariolino 2014-02-05 15:53

....Da ora in poi dovremo tutti darti del Lei

Vedi quell'atleta lì alto e biondo che assomiglia al Dio Apollo mi onoro di essere suo amico e sono un Supermaratoneta come lui!!!

Persino il pluridecorato e compassato Michele si è lasciato andare "Fotogenico, sorridente, disinvolto, sicuro, caldo tono di voce, forbito, affabulatore"

Ora mi ci metto anch'io: entrando nel Club hai portato una ventata di aria fresca e frizzantina. Ci voleva! Bravo Paolo!

0 # Grande Paolo!!! — Massimiliano! 2014-02-06 21:50

Ciao Paolo, ho' seguito la tua intervista su quel canale televisivo, e sei stato veramente bravo a testimoniare ciò che tu hai saputo fare correndo tante di quelle maratone e spiegando ancora una volta come si fa ad entrare nel Club in modo sintetico e dettagliato come piace a me stesso con gli altri oltre alle tue avventure davvero in giro per il mondo!!! Davvero Paolo mi devo congratulare con te quando ci si vedrà a Terni ricordando la cena dell'ultimo dell'anno 2014 passato insieme a Bologna come semplici amici colleghi SuperMaratoneti ma con un qualcosa di speciale in più da illustrare come storia di vita vissuta!!! Complimentissimi, Paolo, ci vedremo prossimamente a Terni!!! Bravooo!!!

0 # RE: Paolo Gino in TV — alessio2014-02-08 13:52

Pazzesco..sembravi un divo di Hollywood!!!!!! !!

1 FEBBRAIO 2014. ESCONO CLASSIFICHE 2013.

Chiamale se vuoi...SuperEmozioni 2013

Scritto da Mario Liccardi



Prendo in prestito il titolo da Lucio Battisti e Michele Rizzitelli per trasmettere le classifiche sociali relative alle maratone/ultra completate nel 2013.

Anche quest'anno ne abbiamo elaborate diverse:

1) Classifica in ordine alfabetico

2) Gare completate in carriera

a) Uomini. Resiste sempre il nostro amatissimo nonno Beppe Togni (761) a cui facciamo tanti auguri sperando di vederlo in buona forma domenica 9 marzo a Brescia. Ma il coriaceo Vito Piero Ancora è ormai ad un tiro di schioppo (722). Terzo e staccatissimo, il maresciallo Lorenzo Gemma, a pochi passi dalla vetta (596).

b) Donne. Troneggia sempre Angela Gargano (604). Inseguita, ma con poche speranze di ricongiungimento, dall'inossidabile Marina Mocellin (441) e la tenace Maria Rita Zaniboni (350).



3) Gare completate nel corso dell'anno

a) Uomini. Ogni certezza è stata stravolta. C'eravamo abituati al bulldozer Vito Piero Ancora, dominatore negli ultimi 10 anni, primo 8 volte e secondo le rimanenti 2 staccato dal primo di poche unità. Nel 2013 l'ex schiacciasassi Piero è stato surclassato: secondo con 63 gare,

distanziato di 19 lunghezze dal ciclone Paolo Gino (82). Il quale, correndo la sua prima maratona a New York nel 2010 e prendendoci evidentemente gusto, con progressione geometrica ne ha ultimate 13 nel 2011, 47 nel 2012 e 82 nell'anno appena concluso. E' finita un'era? Sentiremo da ora in poi la marcietta trionfale "Paolo, Paolo, überalles, überalles in der Welt"!!!!???

Nel 2014 che si annuncia scoppiettante ne vedremo di tutti i colori? Dimenticavo: terzo il nostro Lorenzo Gemma con 54.

b) Donne. La stratosferica Marina Mocellin (45) stravince su Carla Gavazzeni (39) e si prende una sonora rivincita su Angela Gargano (33), approfittando cinicamente dell'assenza di Angela dai campi di gara per quattro mesi e mezzo.

4) Chilometri percorsi nel



2013

a) Uomini. Nonostante la sua non propensione alle ultra, ancora primo (che noia!!) Paolo Gino con 3.561 km. Secondo Francesco Capecchi, primo di categoria nella 6 giorni del Pantano (3.147). Terzo l'onnipresente Vito Piero Ancora (2.919).

b) Donne. Anche qui si sbadiglia. I nomi sono sempre gli stessi, ma con qualche posizione invertita: prima la vertiginosa Marina Mocellin (2.703) che sulle gare trail e ultra dà il meglio di sé. Incamerando 545 preziosi km al lago di Pantano risale alla seconda posizione Angela Gargano (2.121). Mentre è brillantissima terza la longilinea prof. Carla Gavazzeni (1.744).



Che dire ancora dei nostri eroi? È iniziato da poco il nuovo anno e qualcuno ha già corso 6 gare. La lotta sarà all'ultimo sangue, ma sempre in amicizia e simpatia. Provenienti da ogni regione d'Italia, ogni fine settimana percorreranno centinaia di chilometri per il piacere di raggiungere il luogo della gara, ritrovarsi, correre e "dulcis in fundo" festeggiare in allegria.



2 FEBBRAIO 2014. 2^ MARATONA DELL'INCORONATA.

Mission tra Angeli Caduti



“In nomine Patris et Filii et Spiritus Sancti, amen.

Questo libro si è di San Brandano che fu di Scozia oltre le parti di Spagna, e com'egli stette sett'anni fuori del ministero cercando le terre di promissione, cioè molte isole strane per lo mare Ozian e su nel Paradiso terreste dove Iddio alloggiò Adamo ed Eva.”

Non sono impazzito. Questo è l'incipit del libro "La navigazione di San Brandano". C'è una vecchia leggenda in Irlanda che racconta la vita di San Brandano. Dopo 7 anni di pellegrinaggio, rischi e fatiche terribili in mezzo all'oceano, tornò sano e salvo nella sua Irlanda. La leggenda lo trasfigurò, immaginandolo alla testa di un gruppo di monaci, alla ricerca del Paradiso Terrestre situato su un'isola meravigliosa, facendogli fare vari incontri con creature fantastiche. Brandano era famoso in tutta Europa, lo conosceva anche Dante. In queste vecchie leggende, si parlava di angeli caduti, che Brandano disse di aver visto con delle piume candidissime, trasformati in colombe sopra di un albero nel paradiso. Spiriti decaduti, né malvagi, né superbi, senza colpe. Spiriti che nella Divina Commedia, Dante pone come neutrali.



Arrivato da così lontano anch'io mi sentivo novello Brandano. 900+900 km di pellegrinaggio e solo 43.03 km di meditazione. E' il 2 febbraio 2014. Il capitano di ventura Massimo da Foggia detto il Faleo, ci chiama laggiù a disputare una Maratona nel Bosco del Santuario dell'Incoronata alle porte della Puglia. 13 ettari di pace sotto 57 metri di campanile. Avanziamo tra i Fedeli che giungono per venerare la statua lignea della Madonna dell'Incoronata, dipinta in nero, risalente al XIII sec. Meditiamo correndo nel viale nel parco. La pioggia e il vento sono gli stessi che attraversavano questi luoghi quando Federico II di Svevia veniva a cacciare. Qui si dice addirittura che ci furono 1500 cacciatori tutti insieme. Giunsero per festeggiare nel 1254 l'incoronazione di Manfredi di Svevia. RE e i cacciatori continuarono a venire fino nel 1700 con i Borboni.



Ma non sono tornato qui a rivivere, scrivere e fare di conto della solita corsa. Lascio il compito al Consiglio Notarile Nazionale. Vorrei invece raccontare ciò che è indicibile, per testimoniare con la mia stessa persona, le sensazioni rimaste nella memoria e nell'anima. Un mio brevemente agli estremi confini del mondo e ritorno. C'è una frase che molto tempo fa incontrai leggendo un vecchio libro francese andando verso Compostela. Il titolo del libro era "I Pellegrinaggi" e l'autore un francese, Henri Engelmann: *" Il pellegrinaggio è una forma eminente di preghiera e vale a colui che lo compie grazie eccezionali..... due pellegrini il cui tascapecane è contrassegnato sia dalla Croce di Terra Santa o dalla conchiglia di San Giacomo..... possono tranquillamente affrontare il giudizio di Dio".*

Mi sento il discepolo di Brandano, lo interrogo ansioso, vorrei saperne di più. Non c'è che l'intraprendere lo stesso cammino, non importa se sto correndo. Vedo passare accanto a me tanti angeli, che caduti in piedi comunque corrono. Forse sono angeli decaduti e per questo motivo allontanati dal Paradiso, che cercano di tornarci elevandosi in questo modo. Forse sono in esilio. Forse corrono per punizione o per ribellarsi del





loro stato. Ci deve essere una forma di preghiera anche per chi questo tipo di pellegrinaggio lo fa correndo. Ci può essere l'occasione di trasformare questo lungoviaggio in una ricerca spirituale. Le tante ore trascorse peregrinando avanti e indietro in un luogo considerato sacro, diventano una sublime penitenza. All'ultimo giro nella pioggia sferzante recito tutte le poche preghiere che so e arrivo in un freddissimo solitario stato di Grazia. La mia piccola missione è compiuta. Nasce la consapevolezza per la seconda volta di un affettuoso ringraziamento, una personale Devozione del

Maratoneta alla Madonnina Nera dell'Incoronata.

Cullandomi poi nei 900 chilometri del ritorno mi riprometto tornando a casa di fare una piccola ricerca tra la corsa e il sacro. Ecco i risultati nel web si trova molto:

Il maggior numero di citazioni del Nuovo Testamento sulla corsa descrivono l'esperienza dell'Apostolo Paolo, la cui attività è paragonata appunto ad una corsa:

Lettera ai Corinzi 9:27. Qui Paolo si paragonava ad un atleta che **correva**, lottava, combatteva, ed era disposto a tutto, come diciamo spesso noi così predicava: "...tratto duramente il mio corpo e lo riduco in schiavitù, perché non avvenga che, dopo aver predicato agli altri, io stesso sia squalificato."



Lettera agli Ebrei 12:1-3. Sempre Paolo esorta a scendere in campo seguendo l'esempio: "Anche noi... **corriamo** la gara, per giungere alla fine, tutti insieme ad ottenere il premio".

Atti 20,24. "Non ritengo tuttavia la mia vita meritevole di nulla, purché conduca a termine la mia **corsa** e il servizio che mi fu affidato dal Signore Gesù, di rendere testimonianza al messaggio della grazia di Dio".

Timoteo 4,6-8. "Quanto a me, il mio sangue sta per essere sparso in libagione ed è giunto il momento di sciogliere le vele. Ho combattuto la buona battaglia, ho terminato la mia **corsa**, ho conservato la fede".

Filippesi 3,10-14. "Non però che io abbia già conquistato il premio o sia ormai arrivato alla perfezione; solo mi sforzo di **correre** per conquistarlo, perché anch'io sono stato conquistato da Gesù Cristo. Fratelli"



Nella Bibbia si correva parecchio e a volte (come adesso) contro gli Etiopi.

1Sam 19,12 Mical calò Davide dalla finestra e quegli partì di **corsa** e si salvò.

2Sam 2,18 Vi erano là tre figli di Seruià: Ioab, Abisài e Asaèl. Asaèl era veloce nella **corsa** come le gazzelle della campagna.

2Sam 17,18 Ma un giovane li vide e informò Assalonne. I due partirono di **corsa** e giunsero a Bacurim, a casa di un uomo che aveva nel cortile

una cisterna. Essi vi si calarono
2Sam 18,23 E l'altro: «Comunque sia, voglio correre». Ioab gli disse: «Corri!». Allora Achimàas prese la **corsa** per la strada della valle e oltrepassò **l'Etiope**.

1Mac 2,24 Ciò vedendo, Mattia arse di zelo; fremettero le sue viscere e fu preso da una giusta

collera. Fattosi avanti di **corsa**, lo uccise sull'altare;
2Mac 9,7 Ma egli non desisteva affatto dalla sua alterigia, anzi era pieno ancora di superbia, spirando fuoco d'ira contro i Giudei, e comandando di accelerare la**corsa**. Gli capitò perciò di cadere dal carro in **corsa** tumultuosa e di rovinarsi tutte le membra del corpo nella violenta caduta.

2Mac 14,45 Poiché respirava ancora, con l'animo infiammato, si alzò, mentre il sangue gli usciva a fiotti e le ferite lo straziavano, di **corsa** passò in mezzo alla folla, salì su di un tratto di roccia

Sal 147,10 Non apprezza il vigore del cavallo, non gradisce la **corsa** dell'uomo.

Qo 4,6 Meglio una manciata guadagnata con calma che due manciate con tormento e una **corsa** dietro al vento.

Qo 9,11 Tornai a considerare un'altra cosa sotto il sole: che non è degli agili la **corsa** né dei forti la guerra, e neppure dei sapienti il pane e degli accorti la ricchezza, e nemmeno degli intelligenti riscuotere stima, perché il tempo e il caso raggiungono tutti.

Sap 17,18 o **corsa** invisibile di animali imbizzarriti o urla di crudelissime belve ruggentio eco rimbalzante dalle cavità dei monti, tutto li paralizzava riempiendoli di terrore.

Ger 8,6 Ho ascoltato attentamente: non parlano come dovrebbero. Nessuno si pente della sua malizia, e si domanda: «Che cosa ho fatto?». Ognuno prosegue la sua **corsa** senza voltarsi, come un cavallo lanciato nella battaglia.

Mc 6,25 E subito, entrata di **corsa** dal re, fece la richiesta, dicendo: «Voglio che tu mi dia adesso, su un vassoio, la testa di Giovanni il Battista».

At 20,24 Non ritengo in nessun modo preziosa la mia vita, purché conduca a termine la mia **corsa** e il servizio che mi fu affidato dal Signore Gesù, di dare testimonianza al vangelo della grazia di Dio.

2Tm 4,7 Ho combattuto la buona battaglia, ho terminato la **corsa**, ho conservato la fede.

Eb 12,1 Anche noi dunque, circondati da tale moltitudine di testimoni, avendo deposto tutto ciò che è di peso e il peccato che ci assedia, corriamo con perseveranza nella **corsa** che ci sta davanti.

Gdc 7,21 Ognuno di loro rimase al suo posto, attorno all'accampamento: tutto l'accampamento si mise a **correre**, a gridare, a fuggire.

1Sam 8,11 Disse: «Questo sarà il diritto del re che regnerà su di voi: prenderà i vostri figli per destinarli ai suoi carri e ai suoi cavalli, li farà **correre** davanti al suo cocchio,

2Sam 18,22 Achimàas, figlio di Sadoc, disse di nuovo a Ioab: «Comunque sia, voglio **correre** anch'io dietro all'**Etiope**». Ioab gli disse: «Ma perché **correre**, figlio mio? La bella notizia non ti porterà nulla di buono».



2Sam 18,23 E l'altro: «Comunque sia, voglio **correre**». Ioab gli disse: «Corri!». Allora Achimàas prese la corsa per la strada della valle e oltrepassò l'**Etiope**.

2Sam 18,24 Davide stava seduto fra le due porte; la sentinella salì sul tetto della porta sopra le mura, alzò gli occhi, guardò, ed ecco vide un uomo **correre** tutto solo.





2Sam 18,26 La sentinella vide un altro uomo che correva e gridò al guardiano: «Ecco un altro uomo **correre** tutto solo!». E il re: «Anche questo ha una bella notizia».

2Sam 18,27 La sentinella disse: «Il modo di **correre** del primo mi pare quello di Achimàas, figlio di Sadoc». E il re disse: «È un uomo buono: viene certo per una lieta notizia!».

2Re 4,22 Chiamò il marito e gli disse: «Mandami per favore uno dei servi e un'asina; voglio **correre** dall'uomo di Dio e tornerò subito».

2Re 5,21 Giezi inseguì Naamàn. Naamàn, vedendolo

correre verso di sé, saltò giù dal carro per andargli incontro e gli annunciata a lui.

Qo 1,14 Ho visto tutte le opere che si fanno sotto il sole, ed ecco: tutto è vanità e un **correre** dietro al vento.

Qo 1,17 Ho deciso allora di conoscere la sapienza e la scienza, come anche la stoltezza e la follia, e ho capito che anche questo è un **correre** dietro al vento.

Gal 2,2 vi andai però in seguito a una rivelazione. Esposi loro il Vangelo che io annuncio tra le genti, ma lo esposi privatamente alle persone più autorevoli, per non **correre** o aver corso invano.

Fil 3,12 Non ho certo raggiunto la mèta, non sono arrivato alla perfezione; ma mi sforzo di **correre** per conquistarla, perché anch'io sono stato conquistato da Cristo Gesù.

Non c'è da meravigliarsi se anche **Dio** qualche volta corra. Succedenella parabola del figliol prodigo. Bellissima l'immagine di Dio (il padre), che corre verso con il figlio che se ne era andato.

Luca 15,20. "Parti e si incamminò verso suo padre. Quando era ancora lontano il padre lo vide e commosso gli **corse** incontro, gli si gettò al collo e lo baciò"



« Nell'anno 565 dopo Cristo, San Brandano con la sua nave giunse a questa isola dove trovò molte meraviglie, e sette anni dopo è ritornò al suo paese. » .L'isola di San Brendanoera una mitica isola a forma di pesce. Il santo sbarcò durante la sua navigazione davanti alle coste dell'Europa, senza accorgersi di trovarsi sopra un'enorme balena.Qui vide tante creature fantastiche, tra cui angeli cadutitrasformati in colombedalle piume candidissime.La chiamò la terra promessa.

Nel 1476l'isola di Sant Brandon ottenne un posto sulle mappe. Nonostante Vincenzo di Beauvais non credesse alla leggenda, rimase segnata nelle carte fino ai giorni di Ortelius (1570) e Mercatore;

Nel tardo 1721 il Governatore delle Canarie mandò un vascello a cercare questa isola immaginaria posizionata a Ovest delle sue isole, non fu mai trovata.

Nel 2014 una Missione al comando del capitano di ventura Massimo da Foggia detto il Faleoscopri il travolgente spettacolo degliAngeli Caduti tra i boschi di Eucalipti al largo di Foggia...



Ancora la storia parla delle travolgenti gesta di quei cavalieri, l'arme, gli amori, le audaci imprese, chelaggiù compirono quel giorno. Il maresciallo seguendo l'ira e il giovanil furore, si diè vanto di d'imprigionar per cinque minuti un principe del Foro, splendoree ornamento per la tromba d'oro delle Seicento



E Mariolino di immolarsi non venne meno con un gran finale per prendere un treno.

Queste le gesta dei nostri eroi, grande la festa, questa è la Missione, questa è la Terra Promessa
<https://www.youtube.com/watch?v=apuZ1k5HtaI&feature=youtu.be>

9 FEBBRAIO 2014. 12^ MARATONA SULLA SABBIA

MOMENTI DI GLORIA



Correre sull'orlo della spiaggia
nell'odore melenso della pioggia
la brezza scompiglia i pensieri
fa ricordare un campione di ieri
freschissima accarezza il volto
come un dolce pianto a diretto.

Correre sull'orlo dell'abisso
cercare davanti un punto fisso
le onde disegnano il bagna asciuga
le scarpe son in una continua fuga
le tracce lasciate sono dei sogni
e ad ogni onda mi sorpassa Togni.

Correre sull'orlo della vita
con Francesco che da il via
una landa deserta e silenziosa
lontana dal mondo e da ogni cosa
diventare magari una conchiglia
correndo nel mare mille miglia.



http://www.youtube.com/watch?v=BxjX_jn_OgA

11 FEBBRAIO 2014. FUNERALE DI BEPPE TOGNI.

ULTIME QUATTRO BIRRE.

Tornano a Casa da Brescia dopo aver seppellito il più lungo delle lunghe, l'amico di sempre, il compagno di cento trasferte, il protagonista di mille racconti. Pino, Piero e l'aggregato Paolo si



fermano nella Pioggia incessante a festeggiare a loro modo Beppe Togni. Comprano Quattro Birre e lo invitano al tavolo come se niente fosse. Nascono quattro versi ...

UltimeQuattro Birre

Noisappiamo che in Paradiso c'è un angolino

dove possiamo incontrare chi ha amato lo sport ,

dove ci sarà sempre qualcuno da ricorrere,

dove rivivere all'infinito la voglia di una sfida,

dove tagliare insieme il traguardo gridando.

In quell'angolo di paradiso ci aspetta Beppe

Tanti Tanti anni saranno passati

Tanti Tanti chilometri avremo fatto

Tante Tante volte avremo riparlato di Beppe

Tante Tante birre alla sua Memoria

E lassù correremo sempre con Lui

16 FEBBRAIO 2014. 4^ MARATONA SAN VALENTINO.TERNI

QUATTRO MATRIMONI E UN FUNERALE.



Settimana Memorabile per il nostro Club che in sette giorni ha perso due presidenti, festeggiato, pianto, corso. Vivi, ama, corri.

Il funerale comincia sotto lo striscione di partenza della Maratona sulla Sabbia. Come nel copione di un bel film, Beppe Togni, presidente onorario se ne è andato, cinque minuti prima della partenza. Poi il corteo lungo 42 km. Tutti hanno avuto davanti agli occhi umidi Nonno Beppe che correva sul bagnasciuga. Finisce sotto la pioggia di Brescia, dove ognuno lo ha salutato a modo suo. Questi pochi versi sono tratti da "Funeral Blues" di W.H. Auden

*"Non servono più le stelle: spegnete anche tutte;
imballate la luna, smontate pure il sole;
svuotatemi l'oceano e sradicate il bosco;
perché oramai più nulla può servire."*



Il Primo Matrimonio è stato il pranzo sociale di sabato 15 Febbraio in un albergo di Terni. La sala aveva la disposizione dei tavoli proprio come quelli di un Matrimonio. Gli sposi l'organo direttivo del Club. Sedevano in un lungo tavolo sotto uno striscione con i numeri dei km, delle gare, dei soci. Davanti e tutto attorno le foto di Nonno Beppe, portate appositamente da Brescia. Durante la "Cerimonia" grandi festeggiamenti per tutti quanti, per gli Stakanovisti e per il più anziano degli iscritti.

Il secondo matrimonio con colpo di scena si è svolto durante la riunione annuale del Club in coda al pranzo annuale. Sposi sempre i membri del direttivo. Riunione più partecipata di quella dell'anno scorso. Doni di nozze: il bilancio, i numeri, le convenzioni, e addirittura il fisco. Pochi i programmi e le promesse d'amore. Tanto che lo Sposo inspiegabilmente lascia l'altare. Il Carismatico, Coraggioso e un po' Rodomontico Presidente Gozzi non pronuncia il fatidico "Sì" e dà le dimissioni con molto sgomento degli invitati.





Il Terzo matrimonio lo hanno corso i 635 partecipanti alla Bella Maratona di San Valentino. In particolare triplo salto mortale con avvitamento dalle cascate per le 89 coppie la loro classifica speciale. L'amore qui però è durato poco. Solo 21 coppie sono rimaste fedeli e son giunte insieme all'arrivo. L'amore è eterno finché dura? Forse la maratona è il richiamo dell'avventura? Di sicuro si è visto qualche fedifrago dopo esser giunto solitario sul traguardo, tornare a ritroso a consolar la Sposa e ritornar con ella all'altare.

Un fenomeno da studiare...

Il Quarto matrimonio ha avuto ben tre sposi per una sola sposa. Mi riferisco ai tre pivellini gioiosi che hanno impalmato mademoiselle la Marathon. Rino e Michele sono convolati al piccolo ma importantissimo traguardo delle 100 Maratone, Paolo appena dopo con le 150. Big Big Celebration. Anche se erano su un marciapiede in mezzo al Traffico è stato uno dei più bei Matrimoni mai visti. Una festa che ha unito tutta l'Italia dal Piemonte alla Puglia passando per Bologna.



L'amore per la nostra Bella Sposa ha prevalso ancora una volta.



23 FEBBRAIO 2014. 19^ MARATONA TERRE VERDIANE.

IL "MONDO PICCOLO" DEL 37^ Km:W VERDI, GIOVANNINO, MATTEO E IL CARNEVALE



C'era una volta una siepe al trentasettesimo chilometro dove appena giratosentivamo il Nabucco. C'erano i vecchi altoparlanti a tromba e un chilometro di filo nero che ci accompagnava con il "Va pensiero sull'Ali dorate". C'erano i nostri passi stanchi come quelli degli Ebrei sconfitti e prigionieri sulle rive dell'Eufrate chesi risolleivano con quel bel canto. C'era la fatica e la nostalgia della patria perduta. C'era a Roncole la vecchia casa natale del Maestro

Verdi con tutta quella bella muffa, un velato ricordo, una patina antica di duecento anni. Il suo busto simpatico e forteda accarezzare e poi fuggire veloci. Toccarlo era come girare la manopola di una vecchia Radio. Ci si sintonizzava subito sul canale che portava tutte la sua Musica nella sua



Terra. Sintonia. Due mondi: quello musicale e quello rurale, lontani ma dove lui ormai famosissimo e ricchissimo tornava sempre ad ispirarsi. Più nulla è rimasto. Solo un cantiere disordinato. Speriamo nei prossimi anni di rivivere quelle sensazioni uniche, di riabbracciare la "Terra Verdiana". Tutti i personaggi mi riappaiono come fantasmi davanti a



questa casa dove duecento anni fa nacque il più grande musicista italiano , e cantano per me...**Viva Verdi !**

<http://www.youtube.com/watch?v=dZ2smXGj3Cs>



Dopo 150 maratone ho avuto la fortuna di conoscere Fabio Marri. Mentre arrancavo su cavalcavia mi sorpassa veloce. Si materializza ne segue un rapido colloquio. Gli dico : "Non pensavo esistessi!". Risponde "Forse io no. Ma esistono le mie 289 Maratone....". La discesa. Si dilegua ancor più veloce. Quando è ormai lontano di botto si girae mi grida: "Ricordati al trentasettesimo non c'è solo Verdi. C'è la casa di Guareschi coi suoi figli". Ci ho pensato perventi chilometri. Ora sono

qual trentasettesimo i bei ricordi delle sensazioni Verdiane sono stati traditi. Chiedo dov'è la casa di Guareschi. Qui vicino ma è fuori dalpercorso. Una rivincita o una piccola curiosità da appagare. Devio un poco nella via davanti alla casa di Verdi, me la indica un volontario all'incrocio dicendomi: "Guarda che la Maratona però è di qui". "Torno Subito". Su questa stradasi trova il ristorante aperto da Giovannino Guareschi nel 1964, che ora è un bar..



Si trova anche la sede del Club dei Ventitré, sede della mostra antologica permanente “Tutto il



mondo di Guareschi”. Un vero proprio museo gestito dai figli Carlotta e Alberto Guareschi. Moltissime copie dei libri di Guareschi, in diverse versioni, edizioni e lingue. Quasi 200.000 documenti parecchi restaurati . Articoli, raccolti e catalogati con passione e pazienza da tutto il mondo, che parlano del padre. C'è inoltre la sede del “club dei ventitre”, che non è una

mezza maratona più due km, ma come Manzoni diceva di avere 25 lettori, Guareschi diceva di averne due in meno: 23 appunto. Attorno a questo Club ruotano tutte le persone interessate alla figura di Giovannino Guareschi e alla sua opera. Lo tengono in vita redigendo anche un periodico quadrimestrale di informazione, Il Fogliaccio, che viene inviato ai soci per dare notizia di ogni iniziativa che si propone di approfondire e diffondere la conoscenza dello scrittore, amato all'estero, dimenticato e avversato in Italia specie dalla critica militante. Hanno anche un bel sito <http://www.giovaninoguareschi.com/23club2.htm>



Se avete 10 minuti fatevi un piccolo giro con me <http://www.youtube.com/watch?v=KbdGIXXdArw>



Riprendo la corsa come e spero si allunga più di 5 km. Devo scoprire e incamerare tutto in questo poco tempo che mi porta al traguardo. Tutto intorno “Il Piccolo Mondo” di GUARESCHI. Quante volte l'ho visto in Bianco Nero da bambino nei film esilaranti e con Fernandel e Gino Cervi. Si rideva e si pensava. Chistava nel giusto chi nello sbagliato? Ma non importava poi tanto tutto finiva bene. Il meraviglioso era quel fiume imponente e i filari in bianco e nero dei pioppi. Diceva Guareschi: *“Il paesaggio è questo: e, in un paese come*

questo, basta fermarsi sulla strada a guardare una casa colonica affogata in mezzo al granturco e alla canapa, e subito nasce una storia”. Così pensavo correndo accompagnato dalla bellezza dei silenzi, dei campi limpidi, dei cieli aperti, seguendo i sogni e i raccontidi chi era già passato per questo Piccolo Mondo. Diceva che *“in quella fettaccia di terra tra il fiume e il monte, possono succedere cose che da altre parti non succedono. Cose che non stonano mai col paesaggio. E là tira un'aria speciale che va bene per i vivi e per i morti, e là hanno un'anima anche i cani. Allora si capisce meglio don Camillo, Peppone e tutta l'altra mercanzia. E non ci si stupisce che il Cristo parli e che uno possa spaccare la zucca a un altro, ma onestamente, però: cioè senza odio. E che due nemici si trovino, alla fine, d'accordo nelle cose essenziali. E se l'ombra di un morto viene a sedersi vicino a*



te, tu non ti spaventi e parli tranquillo con lei. Ecco l'aria che si respira in quella fettaccia di terra fuori mano: e si capisce facilmente cosa possa diventare laggiù la faccenda della politica." Correndo ritrovo la magia dei racconti di Giovannino, le descrizioni dei suoi paesaggi, delle sue strade polverose peccato che la corsa non costeggi il grande fiume Po, nei paesini protetti da grandi argini, con le muraglie che fanno vedere la pianura dall'alto come un grande set cinematografico. Attraverso la favola del **"Mondo Piccolo"** ha saputo raccontare il buono che c'è in tutti gli uomini, con la sua più profonda umanità che è uguale in tutti gli uomini ha saputo parlare con umorismo e emozione al cuore dei lettori di tutto il mondo. **Viva Giovannino!**



<http://www.youtube.com/watch?v=7T1ZjMZEIa0>



Mancano ormai due chilometri. Queste sono le sue strade, questo è il suo piccolo grande mondo dove accadono fatti meravigliosi. Ieri penso Renzi si è fatto premier scalzando il "mannequin" di Letta. Chissà che avrebbe pensato Guareschi di Renzi e che avrebbe scritto con Montanelli di lui sul Candido. Forse in lui avrebbe visto di certo il nuovo modello di Trinariciuto. Per chi non lo sapesse i Trinariciuti sono dotati di una "terza narice", non per aumentare l'ossigenazione durante la corsa, ma questa narice ha una sua funzione completamente indipendente dalle altre due; infatti serve a svuotare il cervello dalla materia grigia e permette nello stesso tempo il carico al cervello delle direttive di partito. Ebbene il Trinariciuto del XXI secolo attraverso la narice si connette con centoquaranta caratteri a Twitter. Svuota materia e spara Twittate. Iperconnesso Renzi è uno di quelli che pronuncia le sue frasette con un vocabolario che è tutto "network", "family", "cool", "friendly", "start up", "nerd", "geek". "giunior" dall'italiano junior. Nei suoi tanti interventi pubblici sogna una politica in cui «è meglio essere leader che follower», e d'altra parte orecchia un po' di Mark Zuckerberg e un po' di Steve Jobs. Il nuovo trinariciuto a volte esagera e a una festa del Pd, ha spiegato che il suo partito «deve diventare come Amazon». Ne nasce un mischio inverosimile tra Facebook e la Silicon Valley, tra Maria De Filippi e Mike Bongiorno sparato nel simpatico involucro della parlata fiorentina. Tanto che Giuliano Ferrara, che pure lo stima, ha detto che: *"Renzi sembra afflitto da cacarella verbale. La sua è una scalata con mezzi casalinghi, tra la ribollita fiorentina e la mela morsicata della Apple, un'ascesa sempre più difficile, piena d'accidenti. L'idea del leader giovane, trentottenne riformista piace molto nell'Italia della gerontocrazia e degli antichi riflessi condizionati d'una sinistra polverosa e perdente. Ma se proprio non può leggersi qualche libro, almeno Renzi trovi qualcuno che li legga per lui" ..*



Certo Guareschi non avrebbe sopportato i suoi discorsetti ammodino. La sua scelta stilistica e di vita avevano un registro sanguigno immediato e colloquiale, caratterizzato soprattutto dalle numerose locuzioni: *"non avere peli sulla lingua, scappare i cavalli, perdere il controllo, perdere la pazienza, piantarsi i pugni sui fianchi, dirle grosse"* e dall'uso sapiente degli alterati. Il ritmo di Guareschi non era un monocorde Twittatema un continuo variare di registri che passano dal sostenuto al colloquiale e che danno musicalità e carattere al discorso. Comunque sia largo a Renzi



anche perché è il primo premier Italiano che abbia corso una Maratona anzi due. Alla Maratona di Firenze di tre anni or sono dette il via e poi partì vicino a me. Così scrisse la Nazione il giorno seguente : *“Firenze, 27 novembre 2011 - Fra i quasi 9.000 maratoneti iscritti alla 28° edizione della Firenze Marathon segnaliamo gli arrivi di alcuni vip. Il sindaco di Firenze Matteo Renzi ha mantenuto la promessa ed è arrivato in piazza Santa Croce in 4 ore 11 minuti e 1 secondo, in 4765° posizione, quindi in 251 minuti. “Sono soddisfatto e contento del risultato anche perché ho migliorato di mezz’ora il tempo ottenuto l’anno scorso alla mia prima maratona” ha dichiarato il sindaco”*. Ad onor del Vero anche Romano Prodi corse una

chiacchierata Maratona per chi voglia approfondire <http://www.hwupgrade.it/forum/showthread.php?t=1112598>. Comunque Renzi nel Maggio scorso sotto una pioggia torrenziale alla partenza del Passatore disse di non essere ancora pronto, ma promise di allenarsi per partecipare a quello di quest’anno. Penso sia molto più facile far cento chilometri che far cento giorni di governo. Comunque vada Auguri Matteo. **Viva Matteo!**

Il Piccolo Mondo è finito ormai sono al 41esimo. Busseto mi aspetta. Sento il Carnevale che impazza. Peccato davvero essere già qui. Forse questa Terra Verdiana è fatta per pensare. Per non avere paura di restare solo coi propri pensieri, andare alla ricerca di se stessi magari lungo l’argine del Po o in una strada come questa che sto percorrendo. Ma ora basta elucubrazioni. Si faccia largo al Carnevale. Semel in anno licet insanire. Corriamo veloci. Siamo arrivati. Cambiamoci in fretta. Indossiamo una maschera in più. Sia largo alle danze. **Viva il Carnevale !**

<http://youtu.be/Ww3g7szII6U>

<http://youtu.be/Tueyx0X-g00>

<http://youtu.be/6r4BMRnWBok>



2 MARZO 2014. 1^ ULTRAMARATONA TERRE SENESI. SAN GIMIGNANO SIENA.

LA VIA DEL PARADISO



Migliaia di nuvole bianche. I primi fiori. Le prime farfalle. Le strade bianche con gli alti cipressi. Una porta sull'eternità. Un pezzo di cielo. Un breve sguardo al Paradiso. I più famosi borghi Toscani per noi. A queste sensazioni pensavo correndo la prima edizione delle Terre di Siena Ultramarathon.

Un nuovo evento podistico che ha coinvolto mille podisti alle varie gare promossa da Uisp. Arrivo a Siena. Partenze da San Gimignano per la 50 km, Colle di Val d'Elsa per la 32 km e Monteriggioni per la 18 km. Oltre 900 i corridori sui tre percorsi agonistici lungo la via Francigena e un centinaio i senesi che hanno fatto una passeggiata di 6 km per le vie del centro. Il più veloce è stato Marco D'Innocenti per la 50 km. Tra loro, con partenza da Monteriggioni anche il sindaco di Siena, Bruno Valentini e i due assessori Leonardo Tafani e Sonia Pallai, che sono riusciti nell'impresa di completare i 18 km della gara. Nella 32 km ha corso anche il primo cittadino di Colle di Val d'Elsa, Paolo Brogioni. Proprio con il sindaco di Siena mi sono fatto una bella foto all'arrivo nello splendido anfiteatro a conchiglia di Piazza del Campo allestita per le grandi occasioni con prodotti enogastronomici locali e tanta tanta gente come per il Palio. Una città tutta sommersa di felicità che non sembra essere stata intaccata dalle brutte vicende del Monte Paschi di Siena. Forse i Contradaioi legati alle loro radici hanno l'orgoglio di abitare in una città senza tempo, dove si può vivere bene senza come diceva Einstein "pensare al futuro perché arriva troppo presto".



Tutto comincia il sabato sera nella magica atmosfera dell'Expo allestito nello Spedale di Siena. E' uno dei più antichi Ospedali della Storia, famoso nel Medioevo perché qui trovavano ricovero i viandanti che percorrevano la via Francigena verso Roma, Canterbury, Santiago di Compostela o addirittura Gerusalemme. La struttura è stata ospedale fino al 1998, poi restaurata e aperta per eventi culturali. Dentro oltre all'EXPO c'è il Museo Archeologico ed è sede di importanti mostre.

La costruzione si sviluppa su più piani, di cui due sotterranei impressionanti. Conserva, in parte, la struttura del primo Trecento, caratterizzata dalla lunga facciata, aperta da grandi finestre e bifore. L'interno custodisce sale con affreschi che vanno dal XIV al XVI secolo. Fra queste, particolarmente interessante è la sala dell'infermeria o "pellegrinaio", decorata da un ciclo di affreschi dedicato alla storia dell'ospedale, eseguiti in maggior parte da Domenico di Bartolo fra il 1440 ed il 1443. E' stato proprio qui che ci hanno dato i pettorali.

La nostra compagnia di pellegrini maratonensi si raduna presso un albergo dal nome grazioso e invitante le “TRE DONZELLE”, indicatoci dalla FaleoAirways. E’praticamente in Piazza del Campo. Una grande lapide mostra all’ingresso dell’albergo che qui vi soggiornò a lungo un poeta dissidente Polacco,Zbigniew Herbert, sconosciuto ai più, ma molto famoso in Patria (scrisse *Il signor Cogito*).



“..fuggi l’aridità del cuore ama la fonte mattutina
l’uccello dal nome ignoto la quercia d’inverno
la luce sul muro il fulgore del cielo ad essi non serve il tuo caldo respiro
son solo per dirti: nessuno ti consolerà bada – quando la luna sui monti darà il segnale – alzati e va’
finché il sangue nel petto rivolgerà la tua scura stella..”



La via del Paradiso esiste veramente. E’ a Siena l’abbiamo fatta al mattino per andare a prendere le Navette e al pomeriggio è stata la terzultima via che abbiamo percorso prima di arrivare al traguardo in piazza del Campo. Ma metaforicamente potrebbe essere questo tragitto di 50 km di via Francigena che unisce le due città



patrimonio dell’Unesco da San Gimignano a Siena. La bella giornata ha reso la luce giusta per uno scenario da cartolina, anzi per un dipinto di Simone Martini. Borghi medievali pennellati in cima a colline verdi colpite da nubi bianchissime. Una volta partito mi trovo subito solo. Tempi, distacco, fatica, solitudine non contano più. Nuove attese: la nostalgia del passato e l’incognito della nuova via da scoprire. Pochissimi i tratti con le auto. Il silenzio il miglior compagno di viaggio. A volte qualche cinguettio primaverile. Non a caso ultimo, mi sento orfano e pellegrino. Cerco il contatto fisico con i luoghi e le memorie. Vorrei riportare a casa i ricordi, toccare le chiese, le croci, cercare i nomi, le impronte di mani e di piedi di chi è passato di qui mille anni prima. A Monteriggioni mi ricongiungo con Mariolino. La vediamo distesa sulla Collina che sembra finta con le mura e le torri. Di Lei diceva Dante: “*Come in su la cerchia tonda Monteriggion di torri si corona*”. Sembra sia volata là sopra caduta dalle pagine di un libro di favole che abbiamo letto mille volte. Sta là sospesa, oltre lo spazio, oltre la materia. Sta al disopra del NonoCielo.

Ecco l’Empireo. Ecco l’apice del Paradiso !

« Noi siamo usciti fore
del maggior corpo al ciel ch’è pura luce: luce intellettuale, piena d’amore;
amor di vero ben, pien di letizia;
letizia che trascende ogni dolcezza. Quiverai l’una e l’altra milizia
di paradiso, e l’una in quelli aspetti
che tu vedrai a l’ultima giustizia. »

Paradiso XXX, 38-48 https://www.youtube.com/watch?v=2j_UJmMsXrE



https://www.youtube.com/watch?v=2j_UJmMsXrE

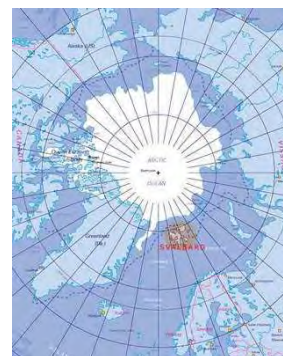
9 APRILE 2014 NORTH POLE MARATHON I HAVE A DREAM.



Ho fatto un sogno. Ho sognato di correre in cima al mondo.

C'erano trenta gradi sottozero e il sole non tramontava mai. Sembra incredibile ma da 11 anni si corre una maratona al Polo Nord. L'hanno inventata gli Irlandesi ed è molto popolare tra di loro. E' una manifestazione che vanta molti record.

E' la più settentrionale del mondo. 90° gradi di latitudine Nord. Proprio al Polo Nord Geografico. Ricordiamoci che i Poli Nord sono



4 e parecchio distanti fra loro. C'è il Polo Nord Geografico, Magnetico, Geomagnetico e dell'Inaccessibilità che il più lontano da ogni terra emersa. E' la più fredda del mondo si corre in condizioni normali a meno trenta gradi che qualcuno magari in montagna ha già provato. Ma diminuisce moltissimo come si alza una bava di vento.

E' la più dura del mondo ad altimetria zero. Si corre su neve e ghiaccio.

L'anno scorso è stata vinta da un Irlandese Gary Thornton, top Runner, attuale campione Nazionale dei 10.000 mt e con un il miglior tempoin Maratona di 2.17 stabilito a Rotterdam nell'aprile 2017. Ebbene Gary ha impiegato al Polo Nord 3.49.29 dando un ora al secondo con un gap di 1.32.00 rispetto al suo personale. Ultimo arrivato un Francese in 12.11.20. Un ragazzo che correva la sua prima maratona in memoria della sorella scomparsa tragicamente tre mesi prima.

E' la più lontana da qualsiasi cento abitato. Ci si arriva dopo un lunghissimo viaggio. Facendosi a Copenaghen, Oslo, Tromsø e alle Svalbard. Qui c'è il campo base. E' l'ultimo centro abitato. Secondo le condizioni atmosferiche da qui partiranno gli elicotteri che facendo tappa in una base militare portano al Polo Nord. La corsa quest'anno è fissata per il 9 Aprile ma tra viaggio acclimatamento e ritorno bisogna considerare una settimana completa.



E' la meno partecipata dagli Italiani. Su circa 300 finisher di tutto il mondo un solo italiano l'ha terminata nel 2007: Francesco Galazino. Un ingegnere Ultramaratoneta che ha fatto veramente tutte le corse estreme del pianeta. Dal Sahara Race (Egitto) al Gobi March (China), Atacama Crossing (Chile), Raid Tenerè Passion (Niger), Raid Sahara (Mauritania), e naturalmente la Marathon des Sables etc. Peccato perché da anche un punteggio per entrare nel Grande Slam che è una classifica in cui sono posti solo coloro i quali hanno corso in tutte e sette i continenti più il Polo Nord. Attualmente solo 32 uomini e otto donne.



E' la più cara del mondo. Il pettorale e la "navetta" con l'elicottero costano 11.900,00 euro a cui bisogna aggiungere circa mille Euro per il volo fino alle Svalbard, e altre 500 per dormire. Diciamo che il budget base è 13.500 euro. Cominciando a risparmiare 10 euro al giorno fra 1350 giorni nel 2019 sarò là. Per ora mi alleno sul Mottarone da cui lanciao dei fischi alla famosa marmotta del Monviso: Fiiuu... I have a Dream....

<http://vimeo.com/65375812>

9 MARZO 2014. 12^ BRESCIA ART MARATHON. LA GRANDE BELLEZZA.



La grande bellezza é ricordare solo pochi attimi, piccole istantanee della nostra vita, attimi sacri oserei dire, che non verranno mai più rigettati nella banalizzazione della fatica, della sofferenza quotidiana e forse dei migliaia di chilometri percorsi.

Questo anno il Premio Oscar della Maratona lo ha vinto Mario Ferri per il "lungometraggio" girato tra le strade di Brescia. Protagonista Beppe Togni che corre la sua 762esima appeso al cuore dei tanti suoi amici di sempre, nella sua città che tanto amava e decantava in tutto il mondo. Era appeso lì sulle nostre maglie con le foto che Ferri

ci aveva distribuito la mattina, e che a tutti è dispiaciuto trafiggere con le spille.

Rivedo la scena dell'appartenza l'oceano di folla con l'isola bianca delle nostre magliette su cui brillavano le belle foto di Beppe. Rivedo il nostro Maresciallo che dava prova di coraggio a contenere gli scalpitanti individualismi dicendo a tutti che dovevamo almeno provarci a fare la corsa insieme; vano sogno che svanisce all'alba della prima curva.

Lascena madre ha avuto luogo al chilometro tre. Per caso o per amore Beppe Togni si è fatto seppellire proprio lungo il percorso della maratona. L'onda bianca dei supermaratoneti compatta guidata dal nostro regista Mario Ferri ha sciabordato magneticamente nei vialetti del piccolo



cimitero per raggiungere Beppe e salutarlo a modo nostro. L'ho abbiam trovato pronto vestito con la solita tuta el'abbiamo salutato come sempre, come quando si sorpassa un amico più lento al terzo chilometro, e ce ne siamo andati tutti lasciandolo un po' più indietro.

Il resto del film ha avuto come sfondo la città operosa della Leonessa. Un tragitto che rispecchia il drammadell'insincerità delle periferie, dove ognuno di noi vorrebbe essere altrove. Un senso di vuoto dove la resistenza umanace la mette tutta per arrivare alla fine.

Nei momenti in cui corriamo isolati riusciamo a cogliere un altro tempo e un altro spazio: pensiamo a Beppe, e pensiamo a quanto è felice a sudare con noi.

Finalmente si va verso la fine. Si entra finalmente nel centro storico. Le lucisquarciano l'oscurità della selva di chilometri sprecati tra fabbriche crollate, tangenziali, grattacieli vuoti, autostrade e viuzze deserte. Pochiattimi, conferiscono un senso unico a tutta la storia. A fatica i pochi sopravvissuti si ricompattano. Gli ultimi due chilometri sono indimenticabili. Schierati, con le foto sul petto i SUPERMARATONETI varcano le vie di una Brescia finalmente plaudente. All'arrivo Mario Ferri, il regista, ci aspetta in lacrime come se la sua creatura avesse preso il volo. Poi qualcuno prende il microfono per celebrare il vincitore :

“PER BEPPE TOGNI HIP HIP HURRA !!!”



<http://youtu.be/Rw0ciRt54cg>

15 MAGGIO 2014. SEI ORE DI PUTIGNANO. BA.

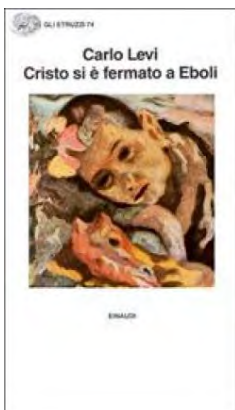
DAI SASSI AI PASSI.



Un viaggio lungo 2200 km. Iniziato il venerdì 14 per scendere dal Piemonte in Puglia attraverso le varie tappe per recuperare gli Amici. Piero a Milano. Marina a Bologna. Francesco a San Benedetto del Tronto. La meta è Santeramo in Colle dove riceviamo l'entusiastica ospitalità di Raffaele Perrone che ci aspetta con tutte le sue ottime specialità gastronomiche a chilometro zero per non parlare della fornitissima cantina. Piero assale la guarnita cambusa. L'assalto dura poco. In pochi attimi piatti pignatte e brente di vino vengono saccheggiate.

La notte passa serena con la ciurma satolla. Giunge l'alba dalle dita dorate sui colli Pugliesi. Una limpida giornata ci accompagnerà nel nostro girovagare. Due mete. I sassi di Matera. La sei ore di San Giuseppe a Putignano. Raffaele che ci fa da guida. Oltre passiamo i confini Pugliesi e giungiamo a in Basilicata a Matera. Eccola Matera. Mi appare come la favolosa Petra, Sana'a, la capitale delle Mille e una notte. Sono entrambe «città di pietra» che hanno attraversato i millenni e la storia. Eccoli i Sassi, le grotte naturali scavate nel tufo delle Gravine. Ecco le architetture sotterranee, cisterne, masserie, chiese e palazzi, si compongono come un enorme groviera sul Canyon del fiume.

"...Arrivai ad una strada che da un solo lato era fiancheggiata da vecchie case e dall'altro costeggiava un precipizio. In quel precipizio è Matera... Di faccia c'era un monte pelato e brullo, di un brutto color grigiastro, senza segno di coltivazioni né un solo albero: soltanto terra e pietre battute dal sole. In fondo... un torrentaccio, la Gravina, con poca



acqua sporca ed impaludata tra i sassi del greto... La forma di quel burrone era strana: come quella di due mezzi imbuti affiancati, separati da un piccolo sperone e riuniti in basso da un apice comune, dove si vedeva, di lassù, una chiesa bianca: S.Maria de Idris, che pareva ficcata nella terra. Questi coni rovesciati, questi imbuti si chiamano Sassi, Sasso Caveoso e Sasso Barisano. Hanno la forma con cui a scuola immaginavo l'inferno di Dante... La stradetta strettissima passava sui tetti delle case, se quelle così si possono chiamare. Sono grotte scavate nella parete di argilla indurita del burrone... Le strade sono insieme pavimenti per chi esce dalle abitazioni di sopra e tetti per quelli di sotto... Le porte erano aperte per il caldo, lo guardavo passando: e vedevo

l'interno delle grottesche non prendono altra luce ed aria se non dalla porta. Alcune non hanno neppure quella: si entra dall'alto, attraverso botole e scalette" (C.Levi "Cristo si è fermato ad Eboli")



Questo brano famosissimo racconta di questi insediamenti divenuti case, armonizzandosi con le difficili condizioni geografiche. Ma l'impatto della modernità con un ecosistema così delicato è stato distruttivo: Matera è stata per anni una «vergogna nazionale», simbolo dell'arretratezza meridionale. Solo il mutato clima culturale ed economico ha permesso

l'avvio di un processo di recupero e valorizzazione diventando Patrimonio mondiale dell'UNESCO. Da vergogna a perla della cultura e del turismo. Sono molti gli atelier di scultori e pittori e gli eventi. Tra cui da 26 anni il ciclo «Grandi Mostre nei Sassi». Le mostre di scultura e arte contemporanea si sono tenute nel complesso rupestre della Madonna delle Virtù e di San Nicola dei Greci. Nel tempo sono stati ospitati grandi autori, tra cui Kengiro Azuma e Sebastian Matta. E' candidata a diventare Capitale della Cultura Europea nel 2019, crisi e finanziamenti permettendo.

Lasciata Matera, lasciati i Sassi ci aspettano i tanti passi che dovremo fare nel pomeriggio. Ci avviamo verso Putignano dove si sono già accesi i primi motori della sei ore che partirà alle 14. Imponente ci aspetta sulla via principale il carro allegorico vincitore nelle settimane scorse del Carnevale. Le vie sono ancora deserte. Arrivano i primi podisti in cerca del piattino di pasta. Poi il selciato si popola e inizia la gran Carambola. Su e giù, gira gira, corri corri, canta e balla e le sei ore passano in fretta. Diventa buio. Una medaglia un'autostrada. Lunghissima notte. Si risale l'Italia una nuova alba. Un nuovo pettorale quello della maratona di Ferrara.



<https://www.youtube.com/watch?v=-4-yqOAYAv4>

16 MARZO 2014. 41[^] MARATONA DI FERRARA

SOGNO DI PRIMAVERA.



Seconda puntata del lungo weekend di corsa. Nasce due giorni prima a Milano per poi scendere in Puglia Santeramo, Matera, poi Putignano. La Corsadella sei ore di San Giuseppe, per poi ripartire alle 10 e mezza di sera, risalire l'Italia fino a Ferrara e qui finalmente riposarsi un poco correndo la maratona di Ferrara. Nel tratto di risalita

dalla Puglia siamo in otto, tutti i partecipanti alla doppietta. Piero, Francesco, Marina, Lorenzo, Massimo, Rino, Michele e me medesimo. La notte è lunga nonostante ci alterniamo all'guida il pulmino risale l'Italia zigzagando a più non posso. Qualcuno è ventiquattro ore che non dorme, qualcuno trentasei ma l'allegria non manca. L'alba ci coglie sotto le mura di Ferrara. Arriviamo per primi a ritirare i pettorali come 8 piccoli zombies.

Facciamo da contro altare a chi prepara la maratona nei minimi particolari e che assedia il castello Estense di prima mattina. Il loro stretching compulsivo si mischia ai nostri sbadigli in cerca di un buon caffè. Arrivano le nove ed attorno al fossato ci disperdiamo con la folla fino allo sparo liberatorio mezzora dopo. Adesso non ci resta che rilassarsi correndo il peggio è passato. La giornata è splendida e il percorso molto meno "urbano" delle passate edizioni, ci si gusta veramente la campagna ferrarese. Pur essendo partito il più avanti



possibile per poter filmare e fotografare gli amici, li vedo sfilare presto come proiettili traccianti. Tra i tanti che mi sorpassano anche Maurizio Teggiforse l'unico ad aver fatto doppietta con la Ultraberibus: Onore al Merito. A Focomorto il motore sta proprio girando al minimo quasi il foco è proprio spento, quando miracolo vedo fermi Gianfranco Gozzi e Massimo Faleo che mi chiamano a gran voce. Sono davanti a una villetta dove non so quale Angelo ha predisposto panini con crudo, parmigiano ed altre leccornie. Un Marathon Picnic delizioso. La allegra compagnia riprende come in un sognola passeggiata nelle primaverili strade di campagna.



Al ventisettesimo arriva la parte migliore sul placido Po. Salendo l'argine lo vedo sonnecchiare imponente. Largo nel tratto dell'ansa quasi un chilometro sembra un oceano dimenticato in fondo a un bosco. Corro solo tre chilometri dei suoi 652. Se il nostro corpo al 75% è composto di acqua, $\frac{3}{4}$ di mestesso son passati di qua, come son passati $\frac{3}{4}$ delle



quasi 16 milioni di persone che vivono sul il fiume più lungo d'Italia. Centoquarantunofiumi scendono fino a lui. Ognuno ha il proprio fiume o il proprio mare dentro. Il mio è Novarese si chiama Agogna è solo un torrente, ma l'ho tagliato e cucito nell'animo guardandolo fin da bambino come un grande fiume di sogni, là dove finiscono gli alberi. Da grande l'ho visto come un luogo da esplorare fino alle sorgenti,

in kayak, inmtb, a piedi o di corsa. Ora la vastità del Po mi rapisce nel sole e nel silenzio. Sono solo la scopa si è fermata anche lei a meditare. Riprendo a correre seguendo il volo degli aironi. Questa è una parte della pista ciclabile più lunga d'Italia e segue l'argine da Stellata di Bondeno fin qui dove siamo Pontelagoscuro (36 km), poi da Pontelagoscuro a Ro Ferrarese (15 km), da Ro Ferrarese a Serravalle (28,5 km), da Serravalle a Mesola (20,5 km), da Mesola a Gorino Ferrarese (22,5 km). Complessivamente 122.5 km. L'ho percorsa in bici una decina di anni fa, in certi tratti sembra di essere veramente isolati, completamente fuori dal mondo nonostante attorno ci siano autostrade, treni, industrie e un sacco di fattorie. Sicuramente sarebbe un bello scenario per una maratona o una ultra tutta sul fiume.

L'argine purtroppo finisce ritorno verso la città. Pontelagoscuro che bel nome ma il lago dove è? L'ultimo tratto, prima di ritornare sul percorso della mezza, si svolge all'interno del Parco Urbano. Il Parco di 1.200 ettari si estende tra la città e il Po in un territorio denominato il Barco. Qui c'era una riserva di Caccia degli Estensi con una Magione entro le mura chiamata "la Delizia di Belfiore". Era un luogo che adibito al divertimento dei nobili, ma al tempo stesso serviva come prolungamento fino al Po del sistema difensivo delle mura dell'Addizione Erculea. Adesso vi si possono trovare diverse strutture sociali e sportive, come il Centro Universitario Sportivo, la piscina comunale e il Golf Club. Fuori dal Parco si ritorna finalmente in città che per me ha il gusto tenero del colore rossastro delle sue mura. Sto correndo nei libri di Giorgio Bassani. La nostalgia astratta dei tanti romanzi si fonde passo dopo passo. La memoria mi insegue sui tavoli dei silenti caffè o nei palazzi chiusi dove hanno vissuto i romantici e travagliati personaggi di Bassani. L'atmosfera è morbida ed ovattata come l'esistenza "borghese" di allora quando lo scrittore è ancora ragazzo e gioca a tennis guardando innamorato Micol, la protagonista sfortunata del "Giardino dei Finzi Contini". Peccato non essere passata via Cisterna del Folio 1, la bella casa signorile della famiglia Bassani. Ci sono andato dopo, tanto per allungare un poco il viaggio e i ricordi. Dietro l'intonaco giallo e le inferriate della facciata, c'è una magnolia. Bassani le ha dedicato una poesia, la fa spuntare in tanti racconti. "Giu' nel giardino, le forme degli alberi si stagliavano nette: qui la magnolia, più in là l'abete e laggiù, nell'angolo opposto, dove terminavano gli archi dell'ingresso, il taglio...".



Ma ecco il 42esimo, ecco il Castello con il suo fossato anche i cocodrilli se ne sono andati, io e Marina siamo i penultimi èrimasto indietro solo il mitico Bruno Zanon che: “ce la fa sempre!” Ferrara ci accoglie come i suoi figli partiti per un lungo viaggio. E un lungo viaggio è stato quando a tarda notte io e Piero torneremo a Milano spegnendo il pulmino leggeremo 2.200km fatti !!

Sogno di Giorgio Bassani

Ho visto in sogno mio padre: «Tu qui?»
Timido e triste rideva: «Non vieni?»
O rive, o infanzia, o frangenti sereni,
voi tornavate, nel calante dì?

Tutto tornava. Eppure vano, oh fu,
al nembo che vi spense, onde fulgenti,
contendere e alla rena i lievi, argentei
suoi capelli, e all'oblio più che un sospiro.



<http://youtu.be/GyUL553T2Tw>



23 MARZO 2014. 20^MARATONA DI ROMA.

BATMAN IS BACK



“Era in quello stato di stupore e di turbamento inquieto in cui piomba l'anima che ha appena ottenuto ciò che ha desiderato a lungo. Abituata a desiderare, non trova più niente da desiderare, mentre non ha ancora dei ricordi” . Batman

pensavaa questa famosa frase di Stendhal mentre volava sopra il Colosseo pochi attimi prima della partenza della Ventesima Maratona di Roma. Là sotto ventimila cuori pulsantinella tempestaimprovvisa alle prime ore del mattino. Quarantamila piedi e un milione di Sanpietrini lucidi. “La bellezza non è che una promessa di felicità” e la promessa è volare sopra la città, sopra il Colosseo, il Tevere, la Basilica di San Pietro, Via del Corso, Trinità dei Monti. Un pipistrello tra le opere di Michelangelo, di Bernini, di Raffaello, di Canova. È come attraversare un confine invisibile tra la terra e il cielo. La Maratona di Roma è la più facile da correre basta saltare tra 42 Nuvole. I quarantamila occhi non guardano mai il grigio dell’asfalto o il luccichio dei Sanpietrini. I piedi e le caviglie vibrano da soli attraverso il petto e le braccia ripercuotendosi su fino alla testa. Ma il cervello è sconnesso. Il cervello funziona da solo, insegue la promessa di felicità. Ammira, scopre, conosce, fotografa, legge ogni immagine. I superpoteri della passione aiutano a immagazzinare tutto. E poi il super neuronesi sveglia. Avverte un suono acuto. Sono le urla e gli applausi che arrivano dai tavolini e dalle transenne di Piazza Navona. Batman scende



tra la folla e sente un eroe, un atleta olimpico, insomma uno importante. Di certo non per la velocità, ma per la fatica di aver portato il costume fin qui. Salgono le urla “Salva Gotham City”, “Sarva Roma”, “Er Batman”, “Ah Fiorito”, “Batmanne”, “n’do sta Robin”, “repiate la Batmobile”, “te ce volena Battona”, “dattena Batmossa”, “Marathon Man sta avanti du ore”. Batman decolla sfreccia in via del Corso e del Babuino. S’infila in un cupo tunnel e taglia il Traguardo; poi misteriosamente fa perdere le tracce tra lo sgomento della folla all’interno della Stazione Termini <http://youtu.be/QqdNhbZnwEY>





24 MARZO 2014. POLLINI ALLA SCALA.MILANO

Defaticamento & Beethoven.3CHICalla Scala in Scarpe da Running.



Per un Supermaratoneta la vita è quel che rimane tra una gara e l'altra. I vari momenti che caratterizzano la vita in attesa della prossima lunga possono certamente essere rappresentati da un leggero continuo defaticamento. C'è chi si affida ai classici dieci minuti di corsa lenta. Chi fa respiri profondi e guarda le stelle. Chi stirai muscoli con come fossero una camicia plissettata. Chi prega per rimuovere l'undicesima piaga d'Egitto: l'acido lattico. Chi fastretching nel letto, s'addormenta allungato, fa sogni veloci e si sveglia contratto. Chi ama pagare qualche psicologo dello sport a farsi calmare, rilassare, motivare, tabellare. Altri al

mattino mettono la pastasciutta nel cappuccino e alla sera il gel nella camomilla. Settimane che si susseguono accordando tendini ginocchia e caviglie scendendo le scale piano e salendole in crescendo.

Personalmente il miglior defaticamento si fa a La Scala magari ascoltando Beethoven. Tutto torna a fluire con un impulso ritmico vitale. Se poi c'è Maurizio Pollini il suono diventa Estasi. Ludwig Van è il massimo anche se vuoi volare con le cuffiette: scaricati questa play list [Beethoven workout mix](#).



https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=UGPvBiYWbqE



30 MARZO 2014. 2^ UNESCO CITIES MARATHON.

POZZI D'ORO, PRIMULE E CASERME.



Un anno dopo il viaggio prosegue. Niente è cambiato. Il vento, il sole, la primavera, le primule e le piccole margherite tutto come se un anno non fosse passato ed è tempo di tornare. La splendida UNESCO CITIES MARATHON nel 2014 ha un percorso inverso e i bei ricordi dell'anno scorso scorrono al contrario. Si riparte quindi da dove eravamo arrivati: da Cividale. Non tutti sanno chi il nome Friuli deriva dall'antica denominazione di questa città: "Forum Julii", mentre il nome moderno Cividale deriva

"Civitas Austriae". Da ragazzo abitavo a Pavia in via Cividale, una viuzza piena di buche alla periferia, quel tantinosquallida che non me la ricordo più e altrettanto immaginavo fosse squallida e piena di nebbia la vera Cividale. Dopo tre anni presi il treno ed andai a scoprire dove era. Ci volle una giornata per arrivarci era quasi al confine col blocco Sovietico.

Oltre le colline qualcuno ci guardava. Anche se era un belgiorno d'estate passarono due temporali fortissimi e la nebbia sia alzò davvero. Tutto scomparve dietro una cortina grigia tra le mura grigie. Il presagio di trovare la località bruttina come me la immaginavo si avverava. Ma il giorno dopo la visione cambiò completamente. Una giornata da cartolina. Cividale si mostrò



limpida e cristallina con il suo centro storico di impronta medievale, sede del primo ducato Longobardo in Italia, con testimonianze storiche e artistiche di grandissimo pregio. Fra le tante cose scoprii il famosissimo "Tempietto Longobardo". Compresi che un filo diretto legava Cividale a Pavia, poiché Pavia fu il centro più importante della cultura longobarda e capitale del regno dal 625 al 774. C'era anche un bar che forse c'è ancora che si chiamava Caffè Longobardo dove si beveva un ombra di Tocai con una fettina di San Daniele, un aperitivo dettato dal rito. Nella tarda mattinata e nel pomeriggio le osterie e i bar si riempiono di clienti, riuniti per bere un tajutun bicchierino di vino, accompagnato da una fettina di prosciutto San Daniele o una scheggia di formaggio Montasio,

Pizze panini Cappuccini e cornetti son sconosciuti... vivaitajut!

Ma torniamo alla corsa. Si parte dalla periferia di Cividale il Ponte del Diavolo lo vediamo di sfuggita quando ci scaricano le navette, anche il resto della città non la si vede per niente. Una volta partiti si è subito in campagna. I ranghi si sfaldano e i soliti noti, si passano il calice dell'ultima posizione. Passiamo Manzano la città delle sedie dove sopra una rotonda han messo una sedia alta venti metri. Poi sopra il Torrente Torrile son già spariti tutti come l'acqua in qualche cavità carsica. Rimaniamo io e Adriano, da lontano chiamiamo Mariano che è fuggito via in triplice dolce compagnia "Capparo...Capparo...Capparo..." (il suo misterioso soprannome Veneto).



Finalmente ci sentiamo rispondere da lontano da Mariano che proprio oggi festeggia le 100 maratone. "Correte venite a vedere!" "Cosa è successo?" "Guardate ho ancora la pelle d'oca



dallo spavento”. “Cosa è successo?”. “Correvo tranquillo con la ninina e altre due fate quando son passato davanti a questo cancello arrugginito...” “E allora?” “Guardate anche voi.” “Cosa?” “Dietro questo cancello c’è un anno di vita!” “Di vita?” “Sì. Questa è la mia vecchia caserma. Mi son ripassati davanti tutti quei mesi passati quassù. Eravamo in quattrocento! Adesso

guarda tutto in malora! Proprio quella finestra è la mia camerata, le torrette dove facevo la guardia, il comando, il piazzale...” E’ proprio commosso Mariano entriamo e facciamo un simbolico alzabandiera sotto quel che rimane del pennone. Sono tante le caserme abbandonate che abbiamo attraversato. Si dice che quasi un milione seicentomila ragazzi abbiano fatta la Naja da queste parti. Tutti abbiamo avuto un amico o un parente che ci raccontava le pene dei mesi passati qui in mezzo al niente. Il Friuli dopo il 1945 fu supermilitarizzato. Su questi confini c’era più del 50% dell’Esercito Italiano. Settanta anni dopo la storia è cambiata completamente. Il muro di Berlino dal 1989 è solo un cimelio per turisti o il 30esimo kilometro di chi vuole fare il tempone nella Maratona più veloce del mondo. Son caduti tanti confini a Est. La Slovenia è diventata indipendente nel 1991. Dal 2004 non c’è più la leva obbligatoria. L’Esercito se ne è andato. 400 caserme sono chiuse. 102 km quadrati abbandonati, o passati ai comuni che hanno già problemi pattostabilizzanti. Milioni di persone, soldati e servizi annessi che per decenni han sostenuto le economie di interi paesi son spariti nella vastità di queste pianure ventose. Mariano era uno di questi.

Ce ne andiamo le sei ore non aspettano. Abbiamo coniato anche un motto. “DIMMI CON CHI VAI E TI DIRO’ SE LE FAI LE SEI!”. Siamo al Km 25 stiamo per entrare a Palmanova. Ma dove è questa città fantastica non la si vede! Palmanova è una Città invisibile. Fu costruita più in basso della linea d’orizzonte per nasconderla ai nemici, vicino non esistevano le colline e monti erano lontani. Inoltre le mura esterne sono ricoperte di terra e vegetazione che addirittura mimetizzano l'intero abitato. Stiamo per entrare nella la più inespugnabile città d’Europa che ispirò tante altre fortezze: Pamplona e Jaca in Spagna, Vauban in Francia, NeufBrisach in Alsazia, Fredericia in Germania etc. Venne costruita dai Veneziani come forte per combattere i Turchi sulle rovine di una vecchia città Palmata da qui il nome di Palmanova nel 1593. Nel 1797 passò a Napoleone, poi all’Austria e infine al Regno d’Italia nel 1866. Nel 1960 fu proclamata l’intera città “Monumento Nazionale” e poi sito UNESCO. Ci si doveva passare al km 33 perché è sul numero 3 che si fonda tutto. 3 porte di accesso rivolte verso Cividale, Aquileia e Udine. Vista dall’alto ha una pianta che è una Stella a 9 punte. 9 bastioni di fortezza. 9 cerchia di mura. 6 i lati della piazza centrale esagonale. 6 strade che si dipartono dalla Piazza. 18 le strade radiali. E’ stata realizzata in questo modo anche per essere un baluardo del rinascimentale concetto di città ideale oltre a essere una fortezza. Pur potendo contenere più di 20.000 abitanti non fu mai molto abitata forse la gente si spaventava all’idea di crescere dei figli all’interno di un





ambiente finalizzato alla guerra. Oppure semplicemente la spaventava la stessa città, così regolare, così perfetta e uguale in ogni suo angolo, probabilmente anche così fredda, soprannaturale, ultraterrena. Infatti Palmanova è unica nel suo genere perché la sua pianta è geometricamente perfetta, a tal punto da sembrare quasi “non umana” nella sua visione dall’alto. E’ a forma di stella a nove punte, quasi sembra un Astronave che sta per decollare. Varchiamo il fossato e a parte una piccola porta non si vede niente da fuori. Dentro dopo 300 mt si arriva nella piazza esagonale. Qui ci aspettano cannoni e figuranti con divise militari dell’epoca Napoleonica. Sparano facendo molto fumo dagli archibugi, uno fa cilecca. Il nostalgico militare si becca una vampata in pieno viso. Il tempo di fare un po’ di foto in mezzo a questo esercito di 200 anni fae poi via verso Aquileia. Lasciamola grande piazza assolata e colorata dai figuranti. A Palmanova sono transitati tutti gli atleti che hanno preso parte alla Unesco Cities Marathon. Quellidella 42,195 chilometri, gli staffettisti che proprio a Palmanova si sono passati il testimone, i runners che hanno corso la Lulia Augusta Run dalla città stellata alla colonia romana, gli appassionati della camminata nordica che hanno fatto coi bastoncini solo gli ultimi 16,595 km del tracciato. Sicuramente più di mille persone.



Attraversiamo Cervignano del Friuli Aquileia è vicina. Troviamo finalmente qualcuno che ci offre un bicchiere di Cabernet. Ecco una località che si chiama “Muscoli”. Dieci lunghissimi diritti chilometri. Corriamo su una strada che affonda le radici nella storia. La via Julia Augusta. Aquileia ora è un porto insabbiato nella laguna di Grado. Ma al tempo dei Romani era il porto più importante del nord Adriatico. Qui scaricavano le merci e lungo questa strada le portavano a Nord addirittura attraverso la via dell’Ambra fino al mar Baltico. Con Brescia e Ravenna è il maggior sito archeologico del nord Italia. C’è un enorme Museo oltre ad un percorso all’aperto che attraversa il foro, il porto e la basilica. Fondata nel 181 a.C. fu fino alle invasioni barbariche uno dei centri commerciali e militari importantissimi per Roma. Attila poi distrusse tutto spargendo il sale sulle rovine dopo un lungo assedio. Il nostro arrivo è scenografico proprio nella bella piazza della Basilica. I runners per un giorno hanno assediato festosamente Aquileia. Mariano ha conquistato la sua Centesima medaglia. Che vale più dell’oro. Una vecchia leggenda parla di un “pozzo d’oro” nascosto da qualche parte qui in giro. Già un pozzo d’oro come le tante medaglie dei Maratoneti. Quando arrivò Attila i sopravvissuti all’incendio di Aquileia erano riusciti a fuggire rifugiandosi nell’isola di Grado. Prima della fuga però avevano fatto scavare ai loro schiavi un pozzo in cui avevano nascosto tutti i tesori e gli oggetti d’oro. Per mantenere il segreto gli schiavi furono uccisi, e il pozzo d’oro mai ritrovato. Questa leggenda è ritenuta talmente vera che, fino alla prima guerra mondiale, i contratti di compravendita dei terreni includevano la clausola “Ti vendo il campo, ma non il pozzo d’oro”. Ma i veri pozzi d’oro sono queste tre città patrimonio dell’Unesco che abbiamo scoperto in un bel giorno di Primavera. <http://youtu.be/J3g8ojQoTzQ>



5 MARZO 2014. 6 ORE DONATORE. FOIANO DELLA CHIANA.

IL SABATO DEL VILLAGGIO.

Imaratoneti vengon dalla campagna,
in sul calar del sole,
collor fascio di medaglie; e recan in mano
unmazzolin di pettorali,
onde, siccome suole,
ornarelor si apprestan
la sei ore, al dì di festa, il petto e il crine.

Solca potente le stradine

E su per le salite VITO PIERO,
incontro là dove si perde il giorno;
e novellando vien del suo buon tempo,
quando ai dì della festa egli ornava,
la sua figura magra e snella
esolea danzar all'arrivo intra di quei
ch'ebbe compagni dell'età più bella.

Già tutta l'aria imbruna,
torna azzurro il sereno, e tornala salita
giù da' colli e da' tetti,
viene dalla luna, vola TALLARITA.

Or la TROMBA dà segno



della festa che viene;

ed a quel suon diresti

che il cor si riconforta.

I maratonei gridando

su la piazzuola in frotta,

e qua e là saltando,

fanno un lieto romore:

il MARESCIALLO fa gran baraonda,

nessun pensa a un piccolo riposo

perchè Stasera si Tromba.

Poi quando intorno è spenta ogni altra voce,

e tutto l'altro tace,

odi il telefono squillare, odi gli appuntamenti

del FALEO che correndo

apre bottega e organizza,

e s'affretta, e s'adopra

di fornir una nuova dataprima d'arrivare.

Questo di sette è il più gradito giorno,

pien di speranza e di gioia:

diman tristezza e noia

recheran'ore, ed al travaglio usato

qualcuna Milan farà ritorno

una 42 con le solite strade intorno.



Garzoncello scherzoso,

TOSCO PRATESE

cotesta tua età fiorita

è come un giorno d'allegrezza pieno,

giorno chiaro, sereno,

che precorre alla festa di tua vita.

Godi, oh MARIO mio; stato soave,

stagionlieta è cotesta, tu fai faville.

Altro dirti non vo'; ma la tua festa

ch'anco tardi a venir non ti sia grave

cinquecento son solo metà di mille.

<https://www.youtube.com/watch?v=k9uEclt6rdo>



Sabato scorso nel villaggio "Recanatesco" di Foiano della Chiana si è svolta la seconda edizione della Sei Ore del Donatore vinta da un planante Antonio Tallarita decollato forse proprio dal campo Volo di Reggio Emilia e talmente veloce da sparire dai pixel delle digitali delle bellissime 866 foto di cui è corredato il sito ufficiale e da cui sono tratte alcune dell'articolo. 57 i fanciulli che han giocato per le vie. Come non fare una Piccola Parafrasi Podistica del "SABATO DEL VILLAGGIO" Leopardiano tirando in mezzo i soliti amici buontemponi. Per il resto la luce, le stradine, le chiese, le piazze, le campane, le vecchierelle, i garzoncelli e le Donzelle erano perfetti, proprio come me li aveva descritti Giacomino Leopardi.

Foiano l'è proprio un bel paesino mad'origini antichissime. C'erano gli Etruschi già nel sesto secolo prima di Cristo. C'è un ninfeo di epoca romana. C'è un Castello: il castello di Foiano a forma ottagonale, realizzato in mattoni e torri conteso per secoli tra Arezzo e Firenze. Nel 1525 inizia l'opera di bonifica ad opera dei Medici e poi dei Lorena che nel 1737 succedono ai primi per l'estinzione del casato. Proprio della bonifica sapevo perché con alcuni amici avevo fatto con le MTB un sentiero lungo il Canale Maestro della Chiana, un percorso



adatto sicuramente anche ad una Ultra.

Questo sentiero ciclopedonale del Canale Maestro della Chiana unisce Arezzo con Chiusi e si inoltra fino al sito archeologico del Sodo a Cortona. Il un percorso di circa 62 +12 km. attrezzato e protetto per chi viaggia, in bici, a piedi, o di corsa. L'antica strada utilizzata per la manutenzione del canale e delle chiuse costituisce infatti un tracciato naturale privo di dislivelli e particolarmente adatto ad un turismo sportivo. Si corre nel cuore della civiltà etrusca e nel segno delle acque in un territorio disegnato dalle forze della natura e dalle mani dell'uomo. La storica opera di bonifica iniziata nel XVI secolo ha trasformato la Val di Chiana in un importante centro agricolo; ancora oggi l'economia locale è fortemente radicata ai prodotti della sua terra. Sono le strade del formaggio e della frutta, dell'olio, del vino e della Chianina. Una storica via d'acqua, tra vere eccellenze che non ha bisogno di etichette. http://www.sentierodellabonifica.it/mappe/mappa_web_2010.pdf



Cosa alto dire di Foiano? E' una Terra di antiche origini che ha avuto la presenza in loco di personalità importanti: da Andrea e Giovanni della Robbia a Luca Signorelli e il Pomarancio. Il percorso dellasei Ore ha toccato alcune chiese dove son custodite delle opere dei Della Robbia, anzi sembrava di correre in un piccolo museo robbiano. Queste sono le Opere Maggiori che si possono vedere a Foiano: "La Madonna della Cintola nella Collegiata di San Martino, la "Madonna con il Bambino" nella Chiesa di S. Eufemia, "l'Ascensione" nella Chiesa di San Domenico, il nucleo detto delle "Pie donne" e il "Cristo contornato da angeli" nella Chiesa di San Francesco. Il Cinquecento ha lasciato a Foiano, nella Collegiata di San Martino, anche una grande tavola dipinta da Luca Signorelli raffigurante "l'Incoronazione della Vergine". A cavallo tra il Cinquecento ed il Seicento Antonio Cercignani detto "Il Pomarancio" (1562-1629), è attivo a Foiano dove lascia due grandi dipinti, un olio su tela che rappresenta "La Ss. Trinità con Angeli e Santi", nella Chiesa della Ss. Trinità, e la "Madonna e Santi" collocato nella chiesa della Collegiata".

Correre all'interno di questo paese è affascinante. Ci sono queste famosesculture e dipinti. Ci sono, chiese, castelli, piazze e palazzi, dove tutto è armonico e caldo come il tono dei mattoni in cotto. E' stato singolare sfiorare tanti capolavori e accarezzare i tanti vasi di piante da ornamento in cotto messi dai padroni di casa in strada. Ciò dava al paesino un aspetto familiare, domestico, conosciuto da sempre. Poi è stato



curiosamente giravamo su questo chilometro preciso, sentire come i due gruppi musicali così diversi e opposti si posizionassero quasi guidati da un satellite, sempre agli antipodi del circuito.

Da una parte una potentissima banda di percussionisti, veramente preparata che accompagna anche il famoso Carnevale locale :

i

MASQUERADA <https://www.youtube.com/watch?v=o8g8CoY3oZg&list=UUaxf78ZLhcOLOHL5PB9S3jg>



Dall'altra parte un coro di voci bianche dolcissimo quasi sussurrato, del quale non sono riuscito a farmi dare il nome sembravano degli Angeli inseguiti da quei diavolacci coi tamburi, ma che facevan elevar lo spirito ad ogni giro

Angeli vidi nella prima luce

tra la rugiada curvarsi,

Cogliere e volar via con un sorriso:

crescon per loro i fiori?

Angeli vidi quando il sole infuria

tra le sabbie roventi,

cogliere e volar via con un sospiro:

ed i fiori avvizziti con sé portano.



EMILY DICKINSON

<http://youtu.be/NEFFsG2Kifo>

6 Aprile 2014. 14[^] SUISSE GAS MARATHON

Milàn l'è un Gran Milàn !!!



Milano è la mia Città dove mi tocca correre per sbarcare il lunario, dove tutti vanno di corsa, dalle carrozzine ai carri funebri. Una volta c'era "la Milano da bere" adesso c'è "la Milano da correre". Ricorda quelle sane caserme super operative dove si doveva sempre attraversare il cortile di corsa, non importa per andare dove, ma l'imprinting del buon meneghino deve bruciare le tappe e stare all'avanguardia. Tutto deve viaggiare veloce come se le idee e la tanta voglia non si possano mai fermare. Proprio questa settimana gli eventi della Fiera del Mobile la fanno esplodere. Guai se non andasse di corsa e fosse così allenata.

Design, Business, Stranieri, Affari, Meeting, Moda, sono il vero sport della Gran Milan.

Questo naturale fluire veloce, questo correre nella quotidianità non è una frenesia o un'isteria collettiva. E' un dato di fatto. La conseguenza è che il lavoro e lo sport spesso si mischiano per diventare in modo del tutto naturale un vero proprio 'life style' che genera benessere, aggregazione, socialità. Correre per lavorare, per stare insieme, per vivere e alla fine magari anche per vincere (la michetta).

Centinaia di club e movimenti si muovono furtivi rubando ore di sonno e pause pranzo nei Sette Parchi, nei setti Peccati Capitali di Milano: Sempione, Montanelli, Trenno, Forlanini, Lambro, Montagnetta di San Siro e Delle Cave. Questi luoghi ai tempi della Milano da Bere i vari Commenda e Cavalieri li avevano lasciati ai "barboni", ai drogati e ad ogni genere di balordi. Oggi la Milano da Correre se li è ripresi tutti, anzi i vari gruppi si geolocalizzano all'interno dei loro percorsi preferiti mettendo segnali e tracciando vie di allenamento. Lo difendono, lo puliscono e lo amano ogni chilometro di più. Fortissima è la battaglia di molti runner per difendere Trenno e le Cave dallo scempio del Canale che li dovrà attraversare per l'EXPO 2015. (Chi c'era domenica ha sentito la protesta al KM 10). Oltre ai tonici runner che siamo abituati a vedere in maratona, nascono nuove figure: le mamme con il passeggino super tecnologico, i sedentari che tolgono i chiodi dalla sedia per minimali Pausa-Pranzo, plotoni di donne che si stringono a coorte per stare sicure (da cosa? ..), senior felici nordicwalker, i fissati del fitness che fanno il preriscaldamento prima della palestra e ultimamente anche trascendentalisti che recitano un loro Mantra.

Ma veniamo alla 19[^] Suisse Gas Marathon . Mentre con 2.17.20 Danilo Goffi, 42 anni, giungendo sesto diventava in nostro Campione di maratona...19 anni dopo esserlo stato nel 1995, la Maratona di Milano con 3555 arrivati si conferma al quarto posto delle gare Italiane subissata da Roma, Firenze e Venezia, solo 41 partecipanti più dell'anno scorso. Peccato questi scarsi numeri per la Capitale della Moda e della Finanza Italiana. Di certo c'è pochissima partecipazione dei Milanesi come pubblico e degli Stranieri come iscrizioni. Il percorso detto da uno che ci gira tutti i giorni fa un po' schifo. Speriamo che con l'Expo del prossimo anno si sposti la partenza in una zona meno squallida della





nuova Fiera Rho Pero (purtroppo anch'io lavoro a 1 km dalla partenza). I primi 10 km sono bruttissima parte il breve tratto del parco di Trenno. I secondi 10 km sono solo brutti, sfiorando il retro di San Siro, un po' di colore lo dà la montagnetta. Se fosse per me partirei dall'interno del Galoppatoio di San Siro o anche dal Parco di Trenno e poi farei i primi 20 km sui due Navigli cuore della "Movida" Milanese. La seconda parte dovrebbe toccare anche le vie della Moda Milanese (tanto son chiusi i negozi la domenica) e soprattutto togliere il va e vieni di Viale

Bianca MARIA. L'arrivo sicuramente dopo un gran tour lo farei sui 2 chilometri di rettilineo che van da Piazza Firenze e Corso Sempione fino all' Arco della Pace !!! Un arrivo davvero Epico altro che l'arrivo in curva continua al Castello. Altra cosa da fare è promuoverla di più all'Estero usando le Icone Milanesi e poi se non decolla l'anno prossimo con l'EXPO, non decolla più.

Quel che salva sempre la Baracca son le staffette a 4 che sono il vero cuore del Gran Milan che corre. Ne sono arrivate 2166 che per quattro sono 8664 runners, se aggiungiamo i 3555 maratonei arriviamo a 12219. Un gran bel numero. Ma la cosa più bella sono i quasi 2 chilometri delle tre stazioni di cambio. Questi sei chilometri sono strapieni di amici parenti e curiosi che fanno veramente con gli staffettisti in attesa un tifo esplosivo come nelle grandi maratone all'estero. Poi quando si ritorna nella quasi deserta città son proprio gli allegri staffettisti a tenere allegra la compagnia. Si chiacchera rilassati come se si corresse al parco ed è curioso vedere la multiforme armata avanzare e il simpatico il glossario delle loro magliette che danno una fotografia precisa di chi sono i Runner Milanesi e di come il loro "life style" è diventato un movimento culturale.

Glossario dei team Fidal Milanesi Curiosi

FORZA E CORAGGIO. CLUB DEL MESDI' . LA MICHETTA. I GAMBER DE CUNCURESS. HERCULES ATHLETICS RUNNING. MONTAGNETTA S SKYRUNNER. ATL. DA PAURA. G.S. MONTESTELLA. NEW EVERGREEN. SRI CHINMOY MARATHON TEAM. BETTI'S GRUP. ATLETIC RALS2-TEATRO ALLA SCALA . TURBOLENTO MILANO. QT8-RUN. POL. GILDA DEGLI INSEGNANTI.



BARLETIZIA ON THE ROAD. GAZZETTA RUNNERS CLUB . G.P. QUELLI DELLA VIA BARACCA OSSONA. VERDE PISELLO GROUP MILANO. IDEE IN MOVIMENTO ASSOCIAZIONE AICURZIO. GRUPPO PODISTICO MELZO A.S.D. .A PIEDE LIBERO. VAMPIRO ASD. I BOCIA VERANO BRIANZA . LA FENICE.



Glossario dei team Staffette Curiosi

FEBBRE DA CAVALLO. RISTORO ABUSIVO. WE OWN THE NIGHT. SUPERSARDUS TEAM. VAI NEL VENTO. WE CAN DO IT. KENIANI BIANCHI.

RUN2GETHER..I GAMBER DE CUNCRESS. FATTO STA CHE FATTO STO.NAZIONALE DEL SORRISO . BRENO DA BERE. GLI SBADABAM. COLLASSO MASORPASSO. TARALLUCCI E PINO. I MARTEDI' DEL SUDORE. FAST FOOT. FRECCHE NEL VENTO. MANDRIE IN CORSA. SCIAMMANATI.AL LUPO. MEGLIO TARDI



CHE MAI.I TAPARELA. CHI PRIMA ARRIVA..... I'M PRETTYTIRED.IO SPERIAMO CHE ME LA CAVO. I DISTURBATI. SCAPACCHIONI. FULMINI A CIEL SERENO. L'ANNO PROSSIMO TUTTA. UN ABBRACCIO VOLANTE. TASI E TIRA. I GIARGIANESI. I MERCOLEDI' DEL SUDORE. VIVO DI EMOZIONI. SORRISONI. AMICHE DI SGAMBATA. CRETINI. TENNISTI DI CORSA. TO BEER OR NOT TO BEER.ESSENZA DI MIRTO. BRADIPI. GAMBA DE LEGN.LIMITLESS. NUTRIE DELLA MARTESANA. SCUGHIZZIBRIANZA.

RUN &SMILE. HIC SUNT LEONES. VENGO ANCHE IO NO TU NO.MAGICI E BASTA. THE SLEEPERS. LA ROSA DEI VENTI. LAMBRETTA. 4 MALMAT. NO PAIN NO GAIN.CORRIAMO AL BANCONI. BEEP BEEP WROOM. ACQUA CORRENTE. GIUVIN MIA TROP.BEI FO' DE MISURA. SMARATONANTI. RUN TO RONF.IO BIMBO. CAN DA CACIA. SPRITZ. ENOTECA IMPAZZITA. HAPPY FEET. IL GREGGE. I QUATTRO BABBI. GLI AVERNA. VECCHIE GLORIE. KENIOTI ALBINI. HIC GRAPPETTE. ROTTI MA PRESENTI. RUNDAGI. MINGA TROP RUNNER. CORSETTA E BIRRETTA. 4 SPLENDIDI 50ENNI. A GERUSALEMME,LEMME,LEMME. PAOLO STAI SERENO. ASPETTACI. SIAMO FORTI. VOLEVO ANDARE AL VINITALY. QUANDO ARRIVO ARRIVO. A TUTTA BIRRA. AMICI PARCO NORD. I BELLI LENTI. I DEBOSCIATI. A LUNGA SCADENZA. VENTO CONTRO. CIAPARAT. STRESS TEST. LAST BUT NOT LEAST. LA MILZA COLPISCE ANCORA. I TRATTORI. TESTE DI CASSOEULA. IL PRINCIPE E I RUNOCCHI. LA VIA DELLA FELICITA'. SU BEL DRIZZ. SPEREM. GHISA DI CORSA. TACCHINI IN FUGA. SCEMILAVORATI. SUNDAY RUNNERS. TURBO LUMACHE. ASTENERSI PERDITEMPO. LENTI CONTENTI. TAPASCIONI SANGUIGNI. SCAPADACA'. FIATI CORTI. CARTELLI SEGNALATORI.ANTIPIRETICI. MEZZ LITER IN QUATER. CERCASI RISTORO DISPERATAMENTE. DONNE BIONICHE.

FASSONI. MAI UNA GIOIA. MAGNIAMO MACORRIAMO. PODISTI DA MARTE. I MAI STRACH. CORRINEL SILENZIO. LA GRANDE STANCHEZZA. L'ELEGANZA DEL RICCIO. NATURALMENTE ISTERICHE. BARCOLLO MA NON MOLLO. STAFFETTA O POLPETTA. CERVELLIIN FUGA. DALLATERRONIA COL FURGONE. 4 CANI X STRADA. MA LA POLENTA CONCIA? RUN VEDIMENTO OPEROSO. BEATIGLI ULTIMI SE ARRIVANO. CORSIE RICORSI. TIREMM INNANZ. PASSO DOPO PASSO. LATTEALLE GINOCCHIA. SBRONZIDI RIACE. LENTIDI E INESORABILI. LESGNACCHERE. PACIARISOTT. NO CANAL. EL PURTAVAI SCARP DE RUNNER.....



https://www.youtube.com/watch?v=g_oYOj2AqdM

13 Aprile 2014. 24 Ore di Torino 2014.

SALVEZZA.

Vivere seiore?

Vivere seietà?...

Benedetto il sopore

che m'addormenterà...

Ho goduto il risveglio

dell'anima leggiera:

meglio dormire, meglio

prima della mia sera.

Poi che non ha ritorno

il riso mattutino.

La bellezza del giorno

è tutta nel mattino.



Con un ora in più, questa poesia di Guido Gozzano, mi viene in mente ogni volta che scappo via da una sei ore e lascio a un po' tradendoli gli amici continuare nella tortura della 24 ore. La poesia si chiama "Salvezza". E questo è proprio quel che penso, di essermi salvato andandomene. Li saluto e me ne vado con la mia borsa. Malascio qualche rimpianto per quel che proveranno alle prime luci dell'alba, con il parco solitario, quando l'usignolo tace e potente sale il canto degli uccelli. Sono rimasti gli amici del Club che conosco Angelo, Roberto, Guido, Robert, Gibi, Marinella e Paolo. Grandissimi !!

Quest'annol'anello di un chilometro esatto del Parco Ruffini era meno tortuoso in preparazione ai mondiali dell'anno prossimo, il tempo era fresco e addirittura in certi tratti si poteva scegliere tra ombra e sole. Le sei ore son passate in fretta tra 4 chiacchiere e una cantatina con gli amici: L'isola di Wight non manca mai...

<http://youtu.be/fx4Elj9aeVs>

13 APRILE 2014. MARATONA ALPINA.VAL DELLA TORRE. TO.

MISSIONIMPOSSIBLE.LA ROSA CHE NON COLSI.



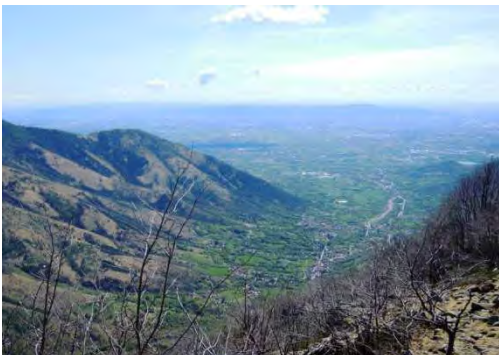
Subito dopo aver concluso la sei ore del Parco Ruffino, io e Piero salutati gli amici che continueranno per tutta la notte la 24ore di Torino, ci rechiamo a circa 20 chilometri dalla città. Qui il giorno dopo siamo iscritti alla Maratona Alpina.Pur essendo a pochissimi chilometri dalla capitale Piemontese si elevano già delle belle montagne insidiose. La

località è situata in una valletta chiusa a destra risalendo la val di Susa. Un nome difficile val Casternone.

C'è solo un paesino con un po' di frazioni:Val della Torre. Prende il nome da una torre rimaneggiata attorno alle rovine di un Castello distrutto dai francesi nel settecento. C'era anche un monastero Cistercense famoso ma è chiuso rimane solo la chiesa. Di qui partono i sentieri delle prime montagne attorno a Torino:il Monte Musinè (1.150 m), il Monte Curt (1.132 m), il Monte Arpone (1.602 m) e il Monte Lera (1.368 m). Partono anche i sentieriche salgono ai colli Lunella(1.374 mt) e Portia(1.328 mt) e poi al colle del Lys.(1.311 mt). Il colle del Lys una volta era famoso per le



piste da sci ora dismesse rimane una pista da fondo e purtroppo il memoriale delle eccidio di 26 partigiani uccisi dopo la battaglia del 2 luglio 1944. Proprio il colle Lys è il cancello della mezza Maratona.



E' tardo pomeriggio facciamo un giro per la val Casternone. E'una zona di boschi e basse montagne salendo si vede Torino come volandoci sopra in aereo è proprio qui davanti. In cima si vedono le baite dove cisi arriva per irti sentieri. In basso è tutto ordinato e silenzioso. Il paese diVal della Torre è praticamente deserto. Andiamo alla trattoria dei cacciatori dove ci

rifocilliamo dello sforzo della sei ore. La gente qui ha l'aspetto gentile e la scorza un po' dura del montanaro. Pur essendo a venti chilometri da Torino ha acquisito una sua precisa identità grazie alla fondazione nel 1976 di una Comunità Montana formata dai comuni di Val della Torre,

Givoletto, La Cassa, Vallo, Varisella e Fiano. Parlano tutti molto volentieri con piglio calmo e ci dicono che questa è stata per anniterra di emigrazione, e poi il lavoro in fabbrica, il fascismo, le guerre, i rastrellamenti . Segue la ricostruzione e il boom edilizio che ha trasformato il volto dei villaggi e la socialità delle persone.



L'associazione "Sportinsieme" organizza il Trial "Maratona Alpina". Alla loro bellissima Palestra troviamo uno degli organizzatori che ci illustra per filo e per segno sentieri colli e altimetrie. In effetti non sembrava un cosa impossibile scalare quelle montagnette, ma il fatto è che i 2600 mt di dislivello ci sono subito e il cancello è stretto. Dormiamo sul camper in mezzo ai grilli nel parcheggio della palestra. La partenza è alle 8. Piero dopo aver passato la notte insonne pensando alla altimetria, decide di non partire. Io voglio almeno

provarci. La sei ore si sente un poco nelle gambe, ma spero nella buona sorte. Si parte è nuvolo nuvolo. Il sole si vedrà poco. Dopo un paio di chilometri in piano comincia la salita. Prima il Monte Baron 818 mt. Poi il Monte Rosselli 1.815 mt. Da dove partono i parapendii. Poi si scende per un sentiero ripidissimo ed è qui che sento poco le gambe e non riesco ad essere reattivo. Mi attardo e vengo raggiunto dalla scopa: Carlo. Al primo controllo orario sono già in ritardo sulla tabella di marcia. Dicono alla radio di Carlo di muovermi. Ma le salite del Colle Lunetta e Colle Portia sono durissime. Arrivo al Colle di Lys ormai fuori tempo e devo abbandonare. Il Francese che è passato 20 minuti prima di me ce l'ha fatta a prendere il cancello delle 5 ore concluderà in 11.ore e mezza.

Piovigina mi cambio e salgo su una panda che mi porta in fondo valle. Mi aspetta Piero con le il Ramo d'Ulivo in mano della Domenica delle Palme, forse ha pregato solo a metà, ma forse è stato già un miracolo arrivare alla Mezza...

Comunque sia andata è stato il mio primo tentativo di fare un trial in doppietta, ed è stato un ottimo allenamento di gambe e umiltà.... Mi rimane il ricordo di questo



piccolo angolo di pace a due passi da una grande città, di questa gente felice e soprattutto della gran polenta finale. Restail rimpianto di una rosa che non colsi...

Il mio sogno è nutrito d'abbandono,
di rimpianto. Non amo che le rose
che non colsi. Non amo che le cose
che potevano essere e non sono
state... Vedo la case, ecco le rose
del bel giardino di vent'anni or sono!
(Cocotte. G.Gozzano)



<http://youtu.be/Qgt94ZbTne8>

http://www.wedosport.net/pub/cf/vedi_classifica.cfm?gara=36923

19 APRILE 2014. 0^ ECOCITYMARATHON. LANCIANO. CH

LASSU' I MIRACOLI. QUAGGIU' GLI OSTACOLI. IL SACRO GRAAL PUO' ATTENDERE.



Uno strano fenomeno si è verificato durante queste vacanze Pasquali son sparite tutte le maratone sia in Italia che in Europa. Viene da chiedersise correre venga considerato blasfemo oppure se il suggello della paciata tra parenti sia calato su tutta Europa. L'anno scorso solo in Italia a Pasquetta ce ne furono due: la Unesco City Marathon e la Otto Ore dei Leoni. Quest'anno invece l'unica maratona tra PasquaPasquetta è vicino ad Oslo: veramente strano. Comunquei Fantastici Quattro vengono richiamati da un messaggio ermetico contenuto nel "Vulcanico" sito di Enrico Vedilei: "EcoCityMarathon di Lanciano.Il percorso sarà a giri e saràricavato metà dentro il Parco Diocleziano e metà nel centro storico di Lanciano con passaggio nella suggestiva Piazza principale per un totale di

1700mt."

E così i "maratonauti " impostano la rotta 700 km a sud fermano la navicella ad Ortona per una cena a base di Arrostiticini, nell'ultimo giorno utile prima che i banchetti Pasquali azzerino la presenza di questo prodotto locale in ogni macelleria della zona. L'alba li coglie nelparco di Diocleziano,una specie di canyon scavato sotto il famoso ponte di Diocleziano.Si tratta di un parco Urbano sprofondato 50 metrisotto la città. Quipenso che non ci vada nessuno a meno sia un amante dei trail, e penso pure



che per fare usare quelle panchine dovrebbero mettere un ascensore. Da sotto la sensazione è opprimente. Sembrache la città stia per crollare nel Canyon e che abbiano messo la chiesa a fare da puntello tra le due sponde della vallata. Il parco comunque è tutto nuovo e ben tenuto e nel piccolo tratto in piano è un piacere correrici. Ma per28 volte bisogna scalare le rive e raggiungere le vie della città che stanno lassù.



Lanciano non è poi così male. Io come penso molti non ci sono mai stato per turismo. La chiamano "La città dei miracoli". Diconoche vengono 150 mila turisti all'anno e infatti mentre correavamo ci siamo imbattuti in un paio di gruppi con tanto di guida. Il MIRACOLO EUCARISTICO è il più famoso:nel VIII secolo un monaco scettico vide trasformarsi l'ostia in carne e il sangue in vino, le reliquie sono esposte nella basilica di San Francesco quella

Grande dall'altra parte della Piazza centrale.



Il MIRACOLO FRIJACRISTE è meno famoso. Tutto successe nel 1273 in una stalla una donna preparò una pozione d'amore mettendo sul fuoco un'ostia che si tramutò in carne gocciolando sangue, e queste reliquie sono in parte nella chiesa di Offida in partedi Sant'Agostino, che sarebbe quella con quel portale ricco di fregi floreali che avevamo sulla destra nella strada piana in cima al paese. Per inciso la sera prima al ristorante oltrec'era la "pizza Frijacriste".

Altro miracolo passando dal sacro al profano, è che negli ultimi anni è diventata famosa per la SQUADRA IN SERIE B e per i tifosi Antikebab (<https://www.youtube.com/watch?v=VOGh0-P0fx0>).Correndo giù per la strada dopo la chiesa di Sant'Agostino vi

sono altrisuggestivi angoli. Si arriva in discesa nella bellissima Piazza Plebiscito transennata per noi. Giriamo attorno ai Portichetti del comune e abbiamo davanti la Cattedralequella del miracolo eucaristico, La torre civica, e Il retro della Chiesa di San Francesco, San Longino e la chiesa del Madonna del Ponte. Proprio dove si girava sotto il Municipio se si fosse andati dritti invece di scendere le famigerate scale, saremmo saliti sul ponte di Diocleziano del Terzo secolo. Il sindaco che era alla partenzaha detto ad Enrico Vedilei che l'anno prossimo ci permetterà di transitare anche su questo famoso monumento. Il ponte era sulla strada consolare Flamina Adriatica e univa il quartiere Prato e il Piano delle Fiere, separati dal fosso della Pietrosa (questo è il vero nome del Parco Diocleziano). Il ponte originalecrollò nel terremoto del 1088, fu ricostruito nel XIII secolo con la foggia medievale che vediamo ora; al di sopra fu eretta una prima cappella dedicata alla Vergine, restaurata e ampliata nei secoli successivi fino a raggiungere le dimensioni dell'attuale Chiesa della Madonna del Ponteche sovrastava la nostra "Valle della Morte".



Altro miracolo cui qualcuno non credeva è la ANTICHISSIMA DATA DI FONDAZIONE della città 1181 a.C.Cioè 428 anni prima di Roma. La città sarebbe stata fondata secondo la leggenda con il nome di Anxanon (in onore e ricordo di un compagno morto in battaglia) nel 1181 a.C. da Solima, che insieme ad Enea sarebbero fuggiti da Troia approdando in Italia. Le date corrispondono essendo stata distrutta Troia 11 giugno 1184a.C.L'epoca di fondazione è stata confermata da alcuni ritrovamenti archeologici databili XII secolo a.C.



Se fossimo rimasti ancora un giorno avremmo assistito ad un altro miracolo quello delle STATUE CHE PRENDONO VITA. Tutto avviene aPasqua.



L'evento coinvolge tre statue che nonostante vengano mosse dai cittadini, è come se si animassero, interagendo. I tre protagonisti sono Cristo Risorto, la Madonna e San Giovanni evangelista (statue abbastanza recenti in legno del XVIII – XIX secolo). Escono in contemporanea da tre chiese differenti e condotte da tre confraternite giungono in Piazza Plebiscito posizionandosi ai tre angoli. San Giovanni corre da Maria a portare la lieta novella della Resurrezione, ma la donna in abito nero dice di no

per 3 volte. San Giovanni si recava Gesù che a sua volta va ad incontrare Maria. Meravigliata Maria lascia cadere l'abito nero, scorgendo quello bianco al di sotto. Tutti in festa vanno nella Cattedrale. In seguito c'è il "saluto dei Santi", le tre statue tornano a riposo nelle proprie rispettive chiese. Un miracolo che si rinnova ogni anno a Pasqua.

L'ultimo miracolo che aleggia come leggenda su Lanciano è quello di LONGINO E IL SACRO GRAAL che potrebbe essere qui. Il Sacro Graal, la coppa, dove fu raccolto il sangue di Cristo che sgorgava dalla ferita del costato. La cercavano i Templari, Re Artù incantò anche Hitler, facendone una vera e propria ossessione, nonché simbolo del suo impero del male. Narra la leggenda che: " Lanciano derivi dal nome del soldato romano, Cassio Longino, che colpì con la sua lancia il costato di Gesù moribondo. La vita di Cassio Longino presenta dei lati oscuri, a cominciare dalla sua leggendaria lancia, potente talismano, insieme al Graal. In alcune leggende medioevali abruzzesi si dice che Cassio Longino era figlio di aristocratici lancianesi e vicedi Ponzio Pilato, anche lui abruzzese, per di più, suo collaboratore in Palestina. Durante il processo che portò alla condanna a morte di Gesù, Longino ebbe l'incarico di seguire da vicino le



sorti del prigioniero. Egli, fu molto scrupoloso nel suo incarico, rimanendo accanto a lui, anche durante l'agonia della crocifissione e infliggendogli, forse, il colpo fatale. A tal proposito, si narra che alcune gocce di sangue, misto ad acqua zampillarono dalla ferita, il liquido purpureo scivolò lungo la lancia fino a toccare le mani del soldato, che portò, inavvertitamente, sugli occhi che

guarirono improvvisamente da strabismo; dopo un primo momento di stupore raccolse una manciata di terra e sangue e la nascose. Questo lungo contatto con le dottrine cristiane e il miracolo a di cui fu testimone lo portarono a convertirsi alla nuova religione e così, dopo la morte di Gesù, si congedò dall'esercito, prese i suoi averi consistenti nella lancia, nella spugna imbevuta di aceto e nella terra mista al sangue di Gesù e andò via. In alcune leggende si narra che



egli si fermò a Mantova dove oggi si possono vedere i cosiddetti “Vasi Sacri” contenenti il Sangue Divino, altre tradizioni affermano che egli fosse tornato alla sua natia Lanciano, pare senza i suoi averi, dove iniziò a fare proseliti. Sia Pilato sia al Sinedrio la cosa non fu gradita e così fu emesso un mandato di cattura nei confronti di Longino che raggiunto da alcuni assassini, fu giustiziato e la sua testa fu portata a Gerusalemme come monito per scoraggiare eventuali seguaci ed imitatori. I lancianesi, commossi dal atto di devozione del centurione, edificarono su un antico tempio di Marte una chiesa dedicata a San Longino”.

Ma il Sacro Graal può attendere non è riuscito a trovarlo Hitler sterminando mezza Europa non siamo riusciti noi scavando profondi solchi nella discesa sotto il Ponte di Diocleziano. La sopra è rimasta la città con tutti i suoi Miracoli. Per noi quaggiù gli ostacoli di tutti quegli Scalini. Il vero Miracolo è stato di uscire vivi per ventotto volte dal fosso della Pietrosa !!!



<http://youtu.be/fgTw8nbPeL4>



21 APRILE 2014. MARATONA DI BOSTON

IL RAGAZZO DELLA VIA GLUCK SI RIPRENDE LA FINISH LINE.



Meb Keflezighi ha vinto il giorno di Pasquetta la Maratona più vecchia del mondo: 118^a edizione. Ha vinto in 2,08,36 dopo una lunghissima fuga anche sul finale stava per essere ripreso da due Keniani sulla carta più forti Frankline Chepwoy e Wilson Chebet. Meb il vincitore ha una storia anche un po' milanese ed è apparsa sui giornali in questi giorni. E' nativo dell'Eritrea e proprio come i profughi che in questi giorni arrivano a centinaia a Pozzallo (Ragusa) anche lui bambino trent'annifece quasi la stessa strada.

Il padre di Meb era fuggito nel 1986 dalla guerra dei Trent'anni che affliggeva Etiopia ed Eritrea, passando dal Sudan arrivò con molte peripezie a Milano. Qui chiese il ricongiungimento familiare. Aveva 11 anni Meb. Partì con la mamma e altri nove fratelli per l'Italia. La famiglia si riunì e sapete dove? In un appartamento vicino alla stazione Centrale, in una via diventata famosa perché ci abitò anche "l'Adriano" Celentano : la via Gluck.

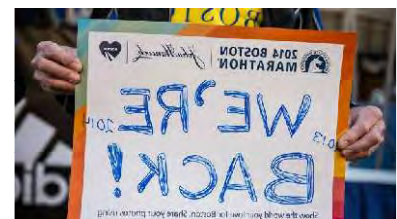


E come dice la canzone Meb "si divertiva a giocare" a pallone nella squadra di calcio della "Dominante". L'anno dopo grazie alla Croce Rossa, Meb e tutta la sua famiglia partì per San Diego California dove vive tuttora e dal 1998 è diventato cittadino americano. Non ha dimenticato Milano nel 2000 ha incontrato la sua maestra delle elementari Angela Lippi e la sua amica Marta Menin. Meb è famoso anche perché arrivò nel 2004 ad Atene dietro a Baldini. Sembrava a 39 anni essere ormai al tramonto ed invece ha fatto impazzire gli americani che dal 1983 non vincevano con uomo la loro Maratona più famosa ed antica .

Son passati 365 giorni di dolore dall'assurdo attentato del 2013. TRE morti e 206 feriti. Ho seguito i molti articoli che sono apparsi per capacitarsi e riprendersi dal tragico avvenimento. Soprattutto i feriti sono stati seguiti passo passo nella riabilitazione soprattutto psicologica. Nello scorso dicembre un'associazione benefica li ha radunati su una nave in Francia per una "crociera terapeutica". Vi hanno partecipato oltre ai feriti anche i soccorritori e i familiari. Quasi tutti Lunedì scorso erano in Boylston Street "la più tragica linea di traguardo". Il loro coro "Siamo tornati. La Finish Line è nostra e ce la riprendiamo"

Per il resto la Maratona ha fatto il pieno. Tutti volevano esserci quest'anno. 9000 partecipanti in più anche rispetto l'anno scorso, totale 36.000. Tra questi anche 260 italiani capitanati da Gianni Morandi che ha completato la sua 13^a maratona con il tempo di 4h59'39, con Morandi, c'era anche dall'ex azzurra Laura Fogli, che fino ai 30 km circa ha viaggiato sullo stesso passo.

<https://www.youtube.com/watch?v=I06H3ceV-tY>



25 APRILE 2014. 28^ 50 KM DELL'ADDA.

MANZONI, LEONARDO, EFFEIL, MAZZOLA . L'ADDA: FIUMEDI STORIA.

VENERDI' 25 APRILE 2014

IL
GRUPPO SPORTIVO INZAGO
ORGANIZZA LA

28° edizione 50 KM LUNGO L'ADDA
Manifestazione podistica cronometrata non competitiva
1° edizione STAFFETTA DELL'ADDA
Manifestazione podistica cronometrata competitiva a coppie



Un affascinante percorso in uno degli ambienti naturali più belli della Lombardia - da LECCO a CASSANO D'ADDA

Si è svolta il 25 Aprile la 28esima edizione della 50 chilometri dell'Adda. Questa corsa pur essendo da anni nei calendari podistici locali è poca conosciuta e pubblicizzata. Peccato perché offre tantissimo dal punto di vista paesaggistico e storico. Il percorso è completamente pianeggiante anzi in leggera discesa quasi tutto ombreggiato sulla fresca riva del fiume e dei canali limitrofi. Si corre tranne un paio di chilometri fuori dalle strade trafficate su un bello sterrato. L'organizzazione è perfettamente rodada. 190 circa i partecipanti. Alla mattina alle sei quattro pullman trasportano i partecipanti da Cassano fino a Lecco. Qui alle 8.30 si parte sul

piazzale del Lago di Como, discendendo prima le strade che costeggiano il lago di Garlate e di Olginate e poi l'alzaia del fiume fino all'arrivo.



Lecco è il paese più Manzoniano del mondo. Tutti gli Italiani ci son passati leggendo i Promessi Sposi. Durante l'addio ai "monti sorgenti dall'acque", Lucia getta uno sguardo malinconico verso il paese d'origine fino a scorgere "la sua casetta" e "la finestra della sua camera". Il "suo paesello" è con ogni probabilità il rione di Olate e l'abitazione conserva ancora il piccolo cortile descritto da Manzoni. Nel quartiere Caleotto si può

visitare la casa dove Alessandro Manzoni trascorse la sua infanzia e la sua giovinezza (dal 1875 anno di nascita), e qui prede ispirazione per il suo romanzo. La villa ospita oggi il Museo Manzoniano, costituito da dieci sale tematiche che espongono rare edizioni dei Promessi Sposi, manoscritti e cimeli come la culla in vimini dello scrittore.



Prima di partire in onore al "Lisander Nazionale" abbiamo recitato l'incipit: "Quel ramo del lago di Como, che volge a mezzogiorno, tra due catene non interrotte di monti, tutto a seni e a golfi, a seconda dello sporgere e del rientrare di quelli, vien quasi a un tratto, tra un promontorio a destra e un'ampia costiera dall'altra parte; e il ponte, che ivi congiunge le due rive par che renda ancor più sensibile all'occhio questa trasformazione e segni il punto in cui il lago cessa, e l'Adda ricomincia per ripigliar poi nome di lago dove le rive,

allontanandosi di nuovo, lascian l'acqua distendersi e rallentarsi in nuovi golfi e in nuovi seni..."



E poi via partiamo e passiamo a lato di Pescarenico. È questo l'unico borgo lecchese citato da Manzoni: "un gruppetto di case, abitate la più parte da pescatori, e addobbate qua e là di tramagli e di reti tese ad



asciugare.” Vediamo correndo un fitto intreccio di angusti viottoli dove si affacciano le vecchie dimore con ballatoio in legno. Qui da qualche parte c’è anche il convento di fra’ Cristoforo, sostegno e guida spirituale di Lucia che preparerà il piano di fuga per i due Promessi Sposi. Lasciamo Lecco e Renzo e Lucia. Costeggiamo prima il Lago di Garlate e poi di Olginate. Dovefinisce il lago comincia l’Adda.

Qui la 50 chilometri entra nei cinquecento anni di storia nei quali il fiume è stato plasmato dalle forze delle acque e dal genio dell’uomo. Ponti, mulini, dighe, chiuse, traghetti, canalicentrali idroelettriche, storici stabilimenti si susseguono ad ognichilometro veramente un museo a cielo aperto, anzi ad acqua che scorre. Il fiume è stato per anni linea di confine fra ducati spesso nemici, spuntano rocche e castelli, i più importanti a Brivio, Trezzo, Cassano. Sotto ai Castelli si passa anchesu

il naviglio della Paderno del 1700. idroelettriche vere “cattedrali del 1898, la Tacconi di Semenza di Calusco. villaggio operaio di “Company Town” UNESCO.



numerose vie d’acqua artificiali come Martesana del 1400 e il naviglio di Stupefacenti ledighe con le centrali proprie opere d’arte denominate progresso”. La Bertini di Porto d’Adda Trezzo, la Esterle di Cornate, la Si sfiora anche il cotonificio e il Crespi, del 1875, costruito come le inglesi e divenuto sito protetto



Su tutta la valle sono presenti dei rimandi alle opere e alle intuizioni di Leonardo da Vinci. Nella Guida dell’ Ecomuseo di Leonardo posto al 37esimo chilometro del percorso a Trezzo dell’Adda si possono leggere fra le altre cose queste affascinanti notizie storiche riguardanti il profondo legame tra LEONARDO e l’ADDA: “Nel corso della sua vita intensa e laboriosa, Leonardo da Vinci si trasferì due volte a Milano: fra il 1482 e il 1499, periodo in

cui, sotto la munifica protezione di Lodovico il Moro, dipinse la prima versione della Vergine delle Rocce (Parigi, Louvre), la Dama dell’Ermellino (Cracovia, Czartoryski Muzeum) e il Cenacolo (Milano, Refettorio di Santa Maria delle Grazie), e fra il 1506 e il 1513, gli anni della seconda versione della Vergine delle Rocce (Londra, National Gallery), San Giovanni Battista e Sant’Anna (Parigi, Louvre). Fu durante questo secondo soggiorno milanese che fece tappa più volte sull’Adda, ospite nella dimora del nobile Girolamo Melzi. Giunto al suo massimo splendore, l’artista, ormai sessantenne, approfittò della tranquillità di Vaprio d’Adda e dell’assistenza di Francesco Melzi, figlio di Girolamo, per riordinare la gran messe di carte e manoscritti, che proprio qui furono conservati prima della loro dispersione. Dalla splendida terrazza della villa o dai suoi immediati dintorni,



Leonardo disegnò ripetutamente il paesaggio dell'Adda: il fiume tra Monasterolo e Trezzo (Windsor, Royal Library, 12398), la Martesana e il promontorio di Concesa (Windsor, Royal Library, 12399), il traghetto tra Vaprio e Canonica (Windsor, Royal Library, 12400). Su quest'ultimo foglio appare un barcone del tutto simile a quello ancora in uso a Imbersago. Dovrebbe appartenere allo stesso periodo anche un altro disegno, che potrebbe essere considerato un autoritratto ideale del maestro: un vecchio è seduto sulla riva di un fiume,



intento a studiare vortici d'acqua (Windsor, Royal Library, 12579). La passione di Leonardo per i temi idraulici è nota. Ad essi si dedicò tutta la vita. Durante i soggiorni a Vaprio, intraprese gli studi per collegare il lago di Como con la città di Milano, discendendo l'Adda. Le sue intuizioni geniali crearono i presupposti per la nascita del naviglio di Paderno. Egli prevedeva di superare il tratto di fiume non navigabile, ossia quello compreso nello stupefacente scenario naturale della valle della Rocchetta, con un'opera ardita: uno sbarramento da realizzare in prossimità dei Tre Corni, una tratta cieca di canale scavato nella sponda bergamasca, una sola grande conca e uno sbocco in Adda, sempre in galleria, per portare le barche al di là delle rapide, laddove la navigazione poteva riprendere senza ostacoli. Schizzi e appunti del progetto appaiono nel foglio 141 del Codice Atlantico (Milano, Biblioteca Ambrosiana) mentre un altro foglio del medesimo Codice, il 335, riporta un bel disegno planimetrico del tratto di fiume tra Brivio e la Martesana, con le disposizioni da adottare per superare le rapide turbolente. Tre Corni, il luogo indicato negli studi idraulici, sembra



essere stato richiamato anche nel fondale della Vergine delle Rocce. Un episodio che rinalda l'artista con lo scienziato. I lavori al naviglio di Paderno presero il via circa 70 anni dopo la scomparsa del maestro e seguirono un progetto in buona parte differente. Ma questo canale parallelo, con le sue conche, le porte oblique, i gradoni di caduta delle acque, è un superbo omaggio alle idee di Leonardo".



Altre opere da rimanere impressionati scendendo nella valle sono i tanti ponti che volano da una riva all'altra del fiume certi a notevole altezza. Il più famoso è quello denominato di San Michele è il ponte in ferro di Paderno d'Adda. Il ponte è identico al viaduc de Garabit realizzato quattro anni prima in Alvernia da Gustave Eiffel, che utilizzò la teoria dell'ellisse di elasticità. Ha un'unica campata in ferro, di 150 m di diametro, sostiene, tramite 7 piloni in ferro, un'impalcatura a due livelli, è considerato come un vero e proprio

capolavoro di archeologia industriale. Fu costruito tra il 1887 ed il 1889 su progetto dell'ingegnere svizzero Julius Röthlisberger, il ponte è lungo 266 metri ed è percorso dalla strada ferrata Seregno/Bergamo e dalla strada provinciale Como/Bergamo. Questa immane intricata selva di lamiere e spranghe vista da sotto fa paura ci si domanda come fa a stare su. Per la realizzazione

sono stati utilizzati 100.000 chiodi, nessuna saldatura. Solo il ferro del ponte pesa 5000 tonnellate, appeso a 85 metri di altezza sopra le nostre teste che corriamo qui sotto. Proprio mentre passiamo transita a velocità ridotta un treno. Genera un baccano infernale in tutta la valle e si vede benissimo come flette e traballa. La gente dice che l'ingegnere Röhrlisberger si sarebbe suicidato prima del collaudo per timore di un crollo, ho verificato

invece che Röhrlisberger morì di polmonite 22 anni dopo. All'epoca della sua costruzione, il ponte San Michele era il più grande ponte ad arco al mondo per dimensioni e il quinto in totale per ampiezza di luce.



Così la nostra passeggiata del 25 Aprile fra scorci naturali di struggente bellezza e testimonianze culturali che abbracciano mezzo millennio di storia, volge al termine arrivando nello stadio di Cassano d'Adda altro luogo storico poiché qui c'è un sacrario dedicato a Valentino Mazzola capitano del grande Torino, morto nel disastro aereo di Superga, papà di Sandro. Proprio qui diede i primi calci al pallone, lo chiamavano "tulin" perché aveva il vizio di camminare chilometri per strada dando calci a piccola latta. Io e Carla ringraziamo tutta la perfetta organizzazione che ci ha

aspettato e guidato fino alla fine. In particolare l'organizzatore il gentilissimo Roberto, e Giampietro la "scopa" più erudita dell'Adda che ci ha fatto compagnia e spiegato i segreti di ogni ansa ed anfratto del fiume. Il nostro augurio è che questa bellissima corsa possa continuare a ripetersi negli anni e che qualche amico condivida con noi questi momenti unici tra sport, cultura e natura.



Concluderei il giro dell'Adda tornando al Manzoni per fare dire a modo suo come sognava il fiume. Era il 1803. In questo difficile ma elevatissimo Idillio il "nostro amato Lisander", il maggior romanziere italiano dà voce al fiume Adda, descrivendolo come un luogo fatato, abitato da Ninfe, Satiri, Muse, Greggi, piccole onde e tacite ombre. Un piccolo spot pubblicitario in endecasillabi sciolti per promuovere l'Adda e convincere Vincenzo Monti (il traduttore dell'Iliade) a trascorrere del tempo nella quiete della sua valle e trarne ispirazione poetica. L'Inno è un vero filmato idealizzato di questi luoghi all'inizio Ottocento, tra gli altri il lago di Pusiano dove si elevò la voce sublime di Giuseppe Parini, accostato ad Orazio per l'alto valore morale della sua opera.

ADDA di Alessandro Manzoni

Diva di fonte umil, non d'altro ricca
 Che di pura onda e di minuto gregge,
 Te, come piacque al ciel, nato a le grandi
 De l'Eridano sponde, a questi ameni
 Cheti recessi e a tacit'ombre invito.
 Non feroci portenti o scogli immani
 Né pompa io vanto d'infinito flutto
 O di abitati pin; né imperioso



Innalzo il corno, a le città soggette
Signoreggiando le torrite fronti;
Ma verdi colli e biancheggianti ville
E lieti colti in mio cammin saluto
E tenaci boscaglie, a cui commisi
Contro i villani d'Aquilone insulti
Servar la pace del mio picciol regno
e con Febo alternar l'ombre salubri.
Né al piangente colono è mio diletto
Rapir l'ostello e i lavorati campi,
Ad arricchir l'opposta avida sponda,
Novo censo al vicin; né udir le preci
Inesaudite e gl'imprecanti voti
De le madri, che seguono da lunge
Con l'umid'occhio e con le strida il
caro
Pan destinato a la fame de' figli,
E la sacra dimora e il dolce letto.
Sol talor godo con l'innocua mano
Piegar l'erbe cedenti, e da le rive
Sveller fioretti, per ornarmi il seno
E le treccie stillanti. Né gelosa
Tolgo a gli occhi profani il mio soggiorno,
Ma dai tersi cristalli altrui rivelo
La monda arena; anzi sovente, scesi
Dai monti Orobj, i Satiri securi



Tempran nel fresco mio la siria fiamma,
Col pie' caprigno intorbidando l'onda.

Ben al par d'Aretusa e d'Acheloo,
Vanta nataldivin e sede arcana,
Sacra ai congressi de le Aonie suore;
Pur soave edumilvassiAganippe
Su la Libetride erba mormorando.
Ben so che d'altro vanto aver corona
Pretende il Re de' fiumi, e presso al Mincio,
Del primo onor geloso, ancor s'ascolta
Fremer l'onda sdegnosa arme ed amori;
E so ch'egli n'andò poi de la molle
Guarinia corda, or de la tua superbo;
Ma non vedi con l'irta alga natia
Splendermi il lauro in su la fronte? Salve,
Vocal colle Eupilino: a te mai sempre
Sul pian felice e sul sacrato clivo
Rida Bacco vermiglio e Cerer bionda;
Salve onor di mia riva: a te sovente
Scendean Febo e le Muse Eliconiadi,
Scordato il rezzo de l'Ascrea fontana.
Quivi sovente il buon Cantor vid'io
Venir trattando con la man sicura
Il plettro di Venosa e il suo flagello;



O traendo l'inerte fianco a stento,
Invocar la salute e la ritrosa
Erato bella, che di lui teme
L'irato ciglio e il satiresco ghigno;
Seguialo alfine, e su le tempia antiche
Fea di sua mano rinverdire il mirto.
Qui spesso udillo rammentar piangendo,
Come si fa di cosa amata e tolta,
Il dolce tempo de la prima etade;
O de' potenti maledir l'orgoglio,
Come il Genio natio movealo al canto,
E l'indomata gioventù de l'alma.
Or tace il plettro arguto, e ne' miei boschi
È silenzio ed orror; Te dunque invito,
Canoro spirto, a risvegliarmi intorno
Novo romor Cirreo. A te concesse
Euterpe il cinto, ove gli eletti sensi
E le immagini e l'estro e il furor sacro
E l'estasi soave e l'auree voci
Già di sua man rinchiuse. A te venturo
Fiorisce il dorso Brianteo; le poma
Mostra Vertunno, e con la man ti chiama.
Ed io, più ch'altri di tuo canto vaga,
Già m'apparecchio a salutar da lunge
L'alto Eridano tuo, che al novo suono
Trarrà maravigliando il capo algoso,



E fra gl'invidi plausi de le Ninfe,
Bella d'un inno tuo, **corrergli** in seno.

<http://youtu.be/y4NszctC69Y>



27 APRILE 2014. 15^A MARATONA DI PADOVA.

I FANTI E I SANTI.



Eravamo al decimo chilometro quando a Roma la Chiesa ha acquisito due Santi in più. Per una curiosa combinazione stavamo proprio correndo la Maratona del Santo: la Quindicesima Maratona di Padova.

Un simpatico temporale ha allietato quasi tutto il percorso, facendo sparire le band e il pubblico che forse ha preferito non perdersi la canonizzazione di Papa Giovanni XXIII e

Papa Giovanni Paolo II, celebrata da altri due Papi forse già futuri Santi. Un evento unico mai visto e chissà quando si ripeterà. Papa Francesco ha completato il rilancio mediatico, popolare, internazionale e anche tecnologico (messa in 3D) del Vaticano. In tutta questa letizia il povero Sant'Antonio, "IL SANTO" per Eccellenza, ha avuto solo in nostro saluto, pur rimanendo il più venerato al mondo e quello con la canonizzazione più rapida seguita a solo un anno dalla morte.



Meno pubblico per le strade, dunque, ma è comunque una grande festa per la città, dove si sono visti i 20 mila runner che hanno corso le stracittadine non competitive. Anche i Maratoneti sarebbero potuti essere di più ma dopo la "quaresima" Pasquale, in cui durante le festività non c'era nulla, il 27 Aprile oltre a Padova, c'era Rimini, Gaggiano, Messina e addirittura sei maratone in Francia e tre in Germania. A Padova ha vinto un Keniano Kimani Pharis in 2,12,03 precedendo pensate di solo un secondo il brasiliano

Franck Caldeira. Terzo l'italiano Fabio Mella. Quarto un padovano Giuliano Virgis in 2,32,45. Prima donna l'azzurra Fatma Maraoiu.

Lasciando stare i Santi, i Fanti padovani hanno fatto il loro dovere sotto il simpatico temporale che ha praticamente seguito tutto il corso della gara specie, facendo fare delle belle docce specie agli slowfoot che sono arrivati lunghi e zuppi. Il nostro compito era quello di digiungere compatti all'arrivo in Prato della valle per festeggiare le 250 maratone del "coriaceo Bruno Zanon", festeggiato a sorpresa da tutta la Famiglia che l'aspettava all'ultima curva e lì dalla dura scorza è scesa una lacrima. In sei siamo arrivati insieme. Oltre a Bruno e a me: uno sgambettante neo



VicePresidente sempre in fuga, Adriano Boldrin; Caterinala famosa segretaria al cui passaggio tutti sapevano non si sa come che arrivava dalla Maratona di New York; Paolo Zanta cicerone delle beltà Padovane e la carinissima Sara che ci ha fatto ricordare tanti episodi del grande Beppe Togni. Emozionante ormai a luci spente è stato veder arrivare Luciano Morandin che se l'è fatta tutta in retrorunning, cioè correndo al contrario per 42 chilometri e fischia accompagnato da Mohamed Salem e dal "Grande Caparo" Mariano che gli ha fatto da retrovisore per sette ore.

<http://youtu.be/3tptL65OroY>



27 APRILE 2014. 15^A MARATONA DI PADOVA.

ANCHE I KENIANI SOFFRONO.



Mentre alla **Maratona del Santo 2014**, io con il “Club delle SEI” arrancavo al 18esimo chilometro gozzovigliando e godendoci il temporale, alla testa della gara si sfiorava la tragedia. Il primo keniano **Pharis Kimani** in 2h12:04 era forse già arrivato seguito a un solo secondo da un Brasiliano.

L’agghiacciante video girato con freddezza a lato transenne mostra cosa è successo invece al terzo altro keniano **Eliud Magut**, che ha avuto una terrificante crisi quando penso si trovasse solo a 300 metri dall’arrivo. Le immagini sono tremende! Mostrano mentre tenta a tutti i costi di raggiungere il traguardo, sbattendo sulle transenne e quant’altro fino a cadere a terra sfinito ed essere soccorso.

Grande scalpore ha destato sulla stampa quanto è accaduto e sul fatto se doveva essere fermato prima senza spingersi fino allo sfinimento. E’ trascorso un secolo da **Dorando Pietri** il limite è limite anche 100 anni dopo. In pochi attimi però si vede arrivare l’ambulanza e tutto si risolve per il meglio.

Apprendiamo da Padova Oggi di poche ore fa che sta bene ed è già rientrato in Kenia. Vengono riportate anche queste precisazioni: “ Assindustria Sport Padova, organizzatrice della manifestazione, riportando la testimonianza del direttore della centrale operativa del Suem 118, **Andrea Spagna**, evidenzia la prontezza dei soccorsi. "Come si vede dal video - afferma il medico del 118 - non appena ha manifestato segni di crisi l'atleta è stato subito affiancato da un volontario della protezione civile. Il volontario era pronto a soccorrere Magut e l'ha più volte invitato a fermarsi. Nel momento in cui ha allertato l'assistenza sanitaria - aggiunge - questa è intervenuta tempestivamente con un'ambulanza nella quale era presente un medico rianimatore. Magut voleva proseguire anche dopo esser stato soccorso dopo l'ultima caduta, ma i sanitari, come previsto dal regolamento IAAF, gli hanno impedito di continuare". L'atleta è stato poi condotto in ospedale a Padova per accertamenti e dimesso nel pomeriggio di domenica, con una diagnosi di crisi ipoglicemica e disidratazione. Magut si è quindi ripreso ed è stato dimesso”.

Qualcuno ha paragonato **Eliud Magut** a **Dorando Pietri**, un vero eroe che ci fa pensare a quanto soffrano questi ragazzi che spesso francobolliamo con la frase “ha vinto il solito Keniano..”



<https://www.youtube.com/watch?v=MyIDSONxqB0>

1 MAGGIO 2014. 11[^] MARATONA DEL RISO.

CERCANDO RISO AMARO.



Son nato a Cameriano una frazione di un paesino tra Novara e Vercelli. Un puntino, un isolotto nel mare a scacchi delle risaie. Vicino a casa mia avevano girato nel 1956 il film LA RISAIA con Elsa Martinelli nella Tenuta Graziosa. La gentedieci

anni dopo raccontava ancora di cinquecento o seicento comparse che arrivavano ogni mattina da tutti i dintorni con corriere e camion, e di tutti quei "sciuri" romani che andavano e venivano coi macchinoni. Il fatto che erano venuti fin da Roma a filmare il mio mondo, a me bambino dava un senso di sicurezza e mi faceva stare al bene al centro del mio cosmo fatto di acqua.

Le stagioni erano una lenta attesa del momento più magico dell'anno quando il mare tornava attorno a casa. All'inizio di aprile i primi quadrati diventavano pian piano lucenti e a maggio ormai le risaie tutte insieme diventavano un mare, che riflettevano le Alpi ancoracariche di neve. Quel momento durava poco:meno di un mese. Poi ingiustamente il mio mare spariva. Diventava verde abbagliante e poi si stingeva in un odiato giallo, e poi ancorasoltanto riso, riso a perdita d'occhio. Rimanevano le rogge e i canali dove giocare con l'incubo di non sapere ancor nuotare. Le estati passavano tra la gialle praterie e le strade bianche di polvere, buche, temporali e l'assordante rumore delle rane che cantavano. Il tempo trascorrevva prima con la caccia ai girini e poi con la pesca delle rane usando per delle ore un bastoncino con attaccato un povero ranino come esca.



LaMaratona del Riso 2014 mi ha rinverdito quei ricordi. Al ventiseiesimo chilometroè passata da Salasco. Anche qui nel 1948 è stato girato un film molto più famoso:RISO AMARO di Giuseppe De Santis. Fu la location per le scene dove si vedeva l'arrivo dei lavoratori nel cascinale nella Tenuta Selve, con tutte le risaie a perdita d'occhio nei dintorni. La maratona del Riso è alla 11esima edizione dopo essere stata ospitata da Vercelli dal 2004 si è trasferita nel comune di Santhià. Qui



la collaborazione tra il presidente Tommaso Gentile e il sindaco di Santhià Angelo Cappuccioha dato nuova veste alla manifestazione. Angelo è socio del Club Supermarathon e ieri ha festeggiato le 130 maratone dando il via alla gara, correndola tutta, per poi farsi la doccia e tornare con tanto difascia tricolore ad accogliere gli ultimi arrivati, e poi

festeggiare con calma offrendoci l'ultima birra. Ci dice che la missione della Maratona del Riso è quella della promozione del territorio, e legata alla questa manifestazione ce ne sono almeno altre sei, tra cui nella serata "La Maratona del Risotto". Vito Piero sgrana subito i famelici occhi chiedendo lumi onde porre anche questa tacca stavolta gastronomica.



Il percorso di quest'anno è stato un po' più campagnolo. Partenza e arrivo a Santhià, poi Tronzano, Bianzè, Crova e Salasco (come nelle prime cinque edizioni) e San Germano. Partendo da Santhià però di risaie se ne vedono di meno, infatti Santhià è a monte del Canale Cavour, canale che dal 1866 ruba 110mc /s di acqua dal Po e li distribuisce nel Nord della pianura padana piemontese fino a immettersi nel Ticino, canale che è stato promotore di tutta la risicoltura Vercellese/Novarese. Le prime risaie le abbiamo

viste quindi dopo circa 14 chilometri, e devo dire che ce ne sono molto meno. Infatti il mercato sta cambiando.

E' in atto un ridimensionamento che lascia spazio a mais e soia, più apprezzati sul mercato specie per le biomasse. Il crollo delle quotazioni del riso made in Italy è diventato un pesante fattore di scoraggiamento, il Carnaroli si deprezzato fino al 50%. Anche i Farmer più attaccati alle tradizioni ci stanno ripensando. La paura è che tutto questo cambierà anche il paesaggio della pianura piemontese e lombarda. Unitamente al fatto che adesso il nuovo metodo della semina in asciutta di fatto prosciuga anche la maggior parte delle risaie oltre a essere vantaggioso anche nella rotazione annuale con altre colture (frumento, soia e mais), non ci resta che concludere che le Risaie sono a rischio scomparsa. Per cui ben vengano queste manifestazioni che ci fanno conoscere territori e costumi a rischio, anzi sarebbe meglio abbandonare un poco l'aspetto agonistico ed entrare nelle corti e le cascine magari con assaggi dei prodotti locali come fanno nelle maratone francesi dei vini e dei formaggi. Oltre a promuovere ci lascerebbero un ricordo più dolce anche se qui il Riso era Amaro !



<http://youtu.be/YF3NZGNw2zo>



3 MAGGIO 2014. 20^ WELSHLAUF MARATHON.

DOLCI COLLINE DI STIRIA.



“Un posto anche lontano dal nostro luogo natio se lo sentiamo nostro è perché esso è fatto per noi”, così scrive Hemingway in una delle tante riflessioni presenti nel racconto le Verdi Colline d’Africa ed è quello che provavo salendo su e giù per le Dolci Colline di Stiria. Essere lì mi ripagava degli eterni sensi di colpa dovuti all’avoglia di partire, di respirare anch’io quelle splendide atmosfere, di immergermi nella sua natura morbida e selvaggia, di conoscere maggiormente gli usi, i costumi di questa parte nascosta dell’Austria.

La Stiria è molto varia dal punto di vista paesaggistico: al nord è particolarmente montuosa, al centro c’è una grande zona boscosa e al sud troviamo le dolci colline e le verdi vallate che ricordano un po’ la Toscana. Proprio qui a sud, al confine con la Slovenia corriamo. Poche foreste e pascoli, poche piantagioni di frutta, qualche miniera, ma tanti, tanti vigneti. La Maratona si chiama WelschLauf come il famoso vino Riesling che producono qui. Alla partenza si assaggia il vino. E’ annacquato e Gherard, il famoso socio Austriaco del Nostro Club si arrabbia un po’. Ma in breve si brinda e ci presenta altri tre amici del Club 100 Marathon Austria.



Il percorso sale tra le colline della strada del vino. Partenza da Wies e arrivo a Ehrenhausen. Siamo vicini a Graz e 150 km Sud Ovest di Vienna. 650 chilometri da Milano. Dopo avere girato le “poche” birrerie della zona dormiamo nel camperino, proprio alla stazione di carico del bus navetta, che dal traguardo porta alla partenza 32 km più a Ovest. Sul Bus appaiono le prime strade da percorrere con delle belle salite. 1440 metri di dislivello secondo

l’organizzatore. La partenza e i pettorali sono Wies. C’è un mercatino con una banda, che suona il suo repertorio vestiti alla piccolo Hitler. Il capobanda è un mazziere che ha lo sguardo del Killer seriale e agita con lenta meccanicità la mazza quasi fosse la lenta mannaia del Boia.

Pronti via tra le fisarmoniche. La location è veramente molto curata alla piccola Heidi. Poi siamo inghiottiti da minuscole strade asfaltate con saliscendi in mezzo ai boschi e vigneti. Al secondo chilometro si è già in quota. Si starà sempre sugli spartiacque delle colline guardando giù le valli verdi e assaggiandole perle di questa produzione vinicola di qualità: riesling e rosè. Tante sono le



case vinicole che attraversiamo e tanti i ristoranti e alberghi che generano un turismo legato all'agricoltura, auto quasi tutte targate Vienna, di gente che fa la gita fuori porta in questo polmone verde. Questa manifestazione è un grande evento pubblicitario per tutta la regione, oltre la maratona (246 arrivati) ci sono le staffette e una partecipatissima tapasciata di 10 km sul finale che rinfiamma la gara, per me vissuta tutta in solitaria.

Ogni paese toccato allestisce il proprioristoro con qualche assaggio tipico. I ristorono ogni due chilometri. Ma si sale troppo. Dei 1440 mt dichiarati alla fine il mio Garmin ne dichiarerà 1900. I passaggi in cima alle colline diventano sempre più difficili. Le dolci colline della Stiria diventano amare. Poi dopo il 36esimo è tutta discesa. Arrivo come al solito ultimo il pubblico e lo speaker sono fradici un poco spenti, ma ci sono un mucchio di belle "Cavalle di Stiria" a fermare la mia corsa. Non so come ma son riuscito a stare sotto le sei ore nonostante il su e giù. Miracolo del Riesling o pura incoscienza... a volte bisogna provare ad avere un cuore da bambino e buttarsi giù dalla collina:

"Ma avere un cuore da bambino non è una vergogna. È un onore. Un uomo deve comportarsi da uomo. Deve sempre combattere, preferibilmente e saggiamente, con le probabilità a suo favore, ma in caso di necessità deve combattere anche contro qualunque probabilità e senza preoccuparsi dell'esito. Deve seguire i propri usi e le proprie leggi tribali, e quando non può, deve accettare la punizione prevista da queste leggi. Ma non gli si deve dire come un rimprovero che ha conservato un cuore da bambino, un'onestà da bambino, una freschezza e una nobiltà da bambino." Da Vero all'Alba Ernest Hemingway.



Vedi mio filmato http://youtu.be/8SE_eGjjvcs

Vedi Tg locale https://www.youtube.com/watch?v=VeaSv_oXnCY

Vedi sito maratona <http://www.welschlauf.com/>

Vedi classifica http://results2.pentek-timing.at/results/show_results_db.php?veranstnr=12506&racenr=1&name=&iaaf=&klasse=&von=200&pau_senach=50

4 MAGGIO 2014. 15[^] MARATONA D'EUROPA. TRIESTE.

LE VOCI, IL VENTO, I PASSI. LA MARATONA E' SOLO UN VIAGGIO INTERIORE.



Tornavamo dall'Austria dalla maratona del RieslingWelschLauf. Zingari Runner. Dopo la Stiria e la serata a Lubjana la notte ci colse vicino alla Stazione di Trieste. Lì non ci chiamò il destino ma le navette del giorno dopo per Gradisca, la partenza della Maratona di Trieste. Quattro ore da dormire per sopravvivere ai prossimi 42

sforzi. Si spengono le luci del camperino e nonostante lo sforzo di contare 84 pecore e più, mettere i tappi alle orecchie, infilarsi sotto a tutti i cuscini ecco che arrivano di nuovo. Il leggero vento "la bavisela" notturna porta le voci di chi è passato su quella strada ed è dentro me. Impossibile sottrarmi alle chiamate. Mi rivesto e mi metto a camminare. Seguo le voci e le figure della memoriae. Il primo che riconosco è James, James Joyce. Cammina veloce, è magro più di uno spettro. Ha una paglietta e gli occhiali a Pince nez. E' proprio lui. Nove mesi fa a Dublino avevo seguito lo stesso spettro, prima attraverso il percorso narrato nei 18 capitoli dell'Ulisse tra pub e postriboli dove i protagonisti Blooms e Dedalus si ubriacavano, poi attraverso le stanze del Joyce Center. Lo avevo sentito anche quando alla Maratona di Trieste del 2012 avevo dormito 2 notti nel B&B del Ponte Rosso ricavato in uno dei suoi alloggi triestini. Da allora è diventato un compagno di viaggio, uno spiritello simpatico, tanto che una delle mie valigie l'ho battezzata James e spesso parte da sola. Lo seguo ancora. Passa attraverso la sua statua in bronzo in via Roma. A terra leggo una targa: "la mia anima è a Trieste...". Rabbrivisco. E' proprio vero. Continuo a seguirlo non so dove mi porta. Arriviamo in via Bramante n. 4. Mi indica qualcosa. Al primo piano, si scorge una lapide. Leggo nell'oscurità l'incisione: "Ho scritto qualcosa. Il primo episodio del mio nuovo romanzo "Ulisse". James Joyce. 16 giugno 1915". Ecco dove tutto è cominciato e poi è finito lassù a Dublino dove è sfociato il grande "flusso di coscienza" dell'Ulisse .



Ma James è scomparso. La notte è silenziosa. Trieste è una città strana: signora e ragazzina, che di notte seduce. E' antica di secoli eppure giovane. Le sue vie, le sue piazze, i palazzi, le chiese, le



case più belle, mostrano tantissimi stili diversi che le danno un'aria unica incasinata ma elegante personalissima che incuriosisce e rapisce. A Venezia ci immergiamo nel Gotico, se andiamo a Roma troviamo l'antico impero, a Firenze viviamo nel Rinascimento. A Trieste troviamo tutto insieme anzi si aggiunge il mitteleuropeo: il neo-gotico si sposa con lo stile russo, la casa pompeiana non stona accanto ad un edificio in stile rinascimentale, il finto castelletto medievale

convive con il palazzo neoclassico e lo stile littorio del Piacentini si confronta con le cariatidi di una casa dell'altro secolo in stile floreale. E' tutto ben illuminato di notte e i contrasti spiccano più di come li vedremo domani all'arrivo nel blu della marina di giorno. Poi coi Baffetti spunta lui: l'Italo Svevo. Io me lo raffiguro sempre uguale ai suoi personaggi inetti dei suoi romanzi: Una vita, Senilità e La coscienza di Zeno. Seguo la sua ombra nel Giardino Pubblico di via Giulia, luogo di ambientazione di tante scene, poi nella Biblioteca Civica di Piazza Hortis che oggi ospita il Museo Sveviano, qui dicono che Svevo amava immergersi nella lettura e nella scrittura, fino allo storico caffè San Marco suo buon rifugio. Entra attraverso le porte chiuse e si siede al buio.



Non mi resta che passare da via San Nicolò. Qui c'è da sempre l'Umberto (Saba) che mi aspetta. Si è un po' ingobbito a forza di aspettare. Ma forse lo ha fatto diventare gobbo il fardello di alcune sue poesie famosissime come Trieste o Città Vecchia. Qui davanti alla sua libreria antiquaria mi dice "vieni che ti porto nelle mie poesie, guarda queste strade sono diventate famose per qualche mio verso". Così andiamo in via Rossetti, via del Monte e via del Lazzaretto Vecchio. E poi di nuovo la città vecchia, il ghetto dei suoi antenati ebrei, la sinagoga, il vecchio cimitero ebraico. Visitare Trieste con lui significa intraprendere un viaggio culturale che rievoca abitudini e stili di vita passati, ma incastonati in paesaggi affascinanti e ancor oggi presenti e dominanti, primo fra tutti il mare. Tutto trasuda aria letteraria in ogni angolo e vicolo, la scorza più dura si intenerisce, qualsiasi passante o maratoneta trova qualche ispirazione per le sue opere future o per fare un piccolo viaggio interiore. Questo mi dice prima di sparire: "La mia città che in ogni parte è viva, ha il cantuccio a me fatto, alla mia vita pensosa e schiva" (Dal Canzoniere, Trieste).



Albeggia. Mio dio ho lasciato i miei due orfanelli nel camperino. Presto la navetta per Gradisca. Corro alla stazione. Pino e Piero sono già pronti all'atto supremo. Arriva anche Stefano il "Razzo" coi pettorali. Nonostante la contemporaneità con la bella Barchi-Fano c'è una gran ressa alla partenza. Ritrovo il Macho del Brenta e il Caparoché oggi hanno l'incarico di sostenere il mio sforzo per la doppia. Tutto scorre bene. Siamo in 866. Il sogno è arrivare 866esimo.



Partiampartiamo. Dopo un giro della bella Gradisca, che mi ricorda sempre un desiderio proibito Felliniano, arrivano i lunghi rettilinei senza fine. L'Isonzo. Redipuglia. Un passo dopo l'altro modifico il mio modo di vivere e di percepire la realtà. Le distanze si allungano e la mia coscienza si dilata. In mezzo a questo rettilineo si modificano i concetti di spazio e di tempo. La relatività del risultato finale domina ogni aspetto della realtà creando disorientamento e insicurezza, angoscia



e solitudine. L'unica certezza, per un Runner allo stremo, rimane il proprio io, la propria interiorità, indagata e ricercata persino nelle pieghe dell'inconscio. Poi l'Urlo liberatorio del Macho:Demo !

Lascio i miei pensieri e mi faccio trainare facilmente dal gruppo. Ci sono anche dei marciatori fra cui due che la fanno per ricordare una runner di 42 anni, moglie del direttore sportivo della gara che non ce l'ha fatta a venire

stavolta, corre su qualche nuvola un po' più in su. Dopo Monfalcone si sale a Duino. Qui siamo alla mezza. Qui mi viene incontro il maggior poeta tedesco dell'età moderna, Rilke. Qui visse quasi un anno un doloroso momento della sua travagliata vita. Tra l'ottobre 1911 il maggio 1912 venne ospitato nel castello di Duino dalla principessa miliardaria Marie von Thurn und Taxis-Hohenlohe. Qui dove noi corriamo lui passeggiava tutti i giorni con Eleonora Duse. Qui parte il sentiero a lui dedicato che uno dei più romantici d'Italia. Finalmente un po' di discesa. Dieci chilometri prima avvistiamo il triste meraviglioso castello di Miramare. Lo teniamo negli occhi mentre avanziamo. In fondo in un blu accecante Trieste. Oltre le gallerie. Oltre i giardini e le marine i chilometri si sfilano. Sarà dopo aver fatto la mezza ci viene incontro bella e raggianti e ci sostiene gli ultimi chilometri. Arriviamo. Arriviamo. Piazza Unità d'Italia è solo per noi! Esplode per gli ultimi. L'Angelo del Club Caterina è lì che ci aspetta. Il 566esimo ha finito il suo viaggio interiore.



SOLITUDINE (Rilke)

La solitudine è come la pioggia.

Si alza dal mare verso sera;

dalle pianure lontane, distanti,

sale verso il cielo a cui da sempre appartiene.

E proprio dal cielo ricade sulla città.....

<http://youtu.be/2yU-cPbNxqk>



10 MAGGIO 2014. HOLLENLAUF BODENFELDER. D.

I DELITTI DELLA FORESTA



Bodenfelde è un paesino di 3.500 anime nella Bassa Sassonia proprio nel cuore della Germania. Non ha vicino nessuna città. Dusseldorf 200km ad Ovest. Francoforte 200Km a Sud. Hannover 150km a Nord. Per arrivarci bisogna fare nove ore di macchina da Milano. Il posto è difficile da trovare. Molte strade interrotte fanno impazzire il navigatore. Bisogna proprio prendere le cartine come una volta e orientarsi con le stelle. Ci si arriva tra le basse montagne di Solling a nord e la Foresta Reinhard a sud. Dopo un lungo giro l'abbiamo trovata seguendo un meandro del fiume Weser. Attorno qualche prato e solo foreste. Quando arriviamo di notte il paesino è tutto spento. Vaghiamo con circospezione cercando un'indicazione di essere nel posto giusto. Verso l'una troviamo nel cortile di una scuola elementare un gonfiabile ed alcune tracce inequivocabili che lì si svolgerà una gara il giorno seguente. Ma tutto attorno è silenzio e una strana nebbia che fa venire i brividi. Tornati sul camperino Piero cerchiamo di prendere sonno. Non c'è verso di dormire. Mi collego ad internet per avere qualche notizia in più del luogo. Con molta sorpresa appaiono solo foto di poliziotti, luoghi recintati tipo "scena del crimine", tanti fiori messi nei cippi dei prati e funerali con bare bianche.

Purtroppo qualcosa di inquietante successe qui. Anzi due gravi fatti. Tra il 2007 e il 2008 Bodenfelde è stato al centro dell'attenzione della stampa tedesca per la scoperta dei delitti della "vedova nera". Si scoprì infatti che una donna di quasi settanta anni, nata nel 1939, ex prostituta, tra il 1994 e il 2000 aveva fatto uccidere quattro pensionati tra i 71 e gli 84 anni che aveva incontrato rispondendo a degli annunci. Dopo una breve frequentazione li sposava, quindi giorno dopo giorno li rendeva inermi con sedativi, fino a farli



soffocare da un complice di 14 anni più giovane di lei, il tutto per acquisire la loro eredità. Fu proprio la confessione del complice il 27 agosto 2007 a portare alla scoperta dei fatti. Anche lui era psicologicamente dipendente dalla donna e fu condannato a una pena ridotta come responsabile per il triplice omicidio e omicidio colposo in un caso, ora sta scontando 12 anni nel carcere di Roßdorf. Lei invece, nell'estate del 2008, è stata condannata al carcere a vita per i quattro omicidi, ed è ora rinchiusa nel carcere di Vechta.

Assai più mostruoso il fatto avvenuto tre anni fa. Il 21 novembre 2010 i corpi di un ragazzo di 13 anni e una ragazza di 14 anni sono stati trovati in una zona della foresta di Bodenfelde. Dopo una vera caccia all'uomo che tenne col fiato sospeso mezza Germania, due giorni dopo venne arrestato un ventiseienne di Uslar un paesino a 10 km. Dopo un breve interrogatorio confessò di aver ucciso

entrambi. Il tribunale distrettuale di Göttingenlo ha condannato il 27 giugno 2011 al carcere a vita con ricovero in un ospedale psichiatrico.



Dopo aver a chiuso bene il Camper proviamo a riaddormentarci. Sono le quattro un gran trambusto. Che succede? La Polizia ha chiuso il piazzale e stanno arrivando un mucchio di macchine. Apprendiamo con sollievo che non hanno ammazzato nessuno. Alle 4.30 del mattino partono quelli della 101 km. Infatti qui si corre una 101, 67,42,21,14. La nostra 42 parte alle 9. Ci iscriviamo sul posto con 28€ e alle nove finalmente lo start. Si parte dalla scuola elementare. Bodenfelde letteralmente significa Campo di terra.

E' 105 m sul livello del mare come si parte di va subito in collina attraverso fitte foreste. Per i 42 km la somma dell'altimetria ufficiale è 1.146 m , ma alla fine i km saranno 43 e l'altimetria 1500 mt. Automaticamente la strada è sempre in leggera salita fino alla fine. Ricordo solo due discese. Una impossibile in un campo da sci ripidissimo in erba zuppa dove non si poteva neanche stare fermi sulle chiappe e l'unico sistema era lasciarsi scivolare cercando di fermarsi prima o poi. L'altra era una via Crucis con tutte le cappelle che ho ribattezzato "Via Fanghis"; qui ho rivissuto l'esperienza viscida della Monfortiana 2014. Questi alcuni nomi incontrati sul percorso. "Passeggiata Mill Valley" con il parco dei cervi . "Casa all'inferno" in cima a una ripida salita, "This place is so sweet" "Questo posto è così dolce", sento sussurrare alle mie spalle, a me invece fa venire i brividi. Si sale alle "Montagna delle Monache" in cima c'è una torre enorme delle telecomunicazioni con la "casa degli incendi". Poi si entra in un bosco dove ad un certo punto appare una croce nera alta 4 metri immersa negli alberi che quando me la trovo davanti faccio un salto indietro dallo spavento. Scende una strana nebbia nella foresta. Una nebbia che grava solo due metri al suolo come nei film dell'orrore. Invece un forte vento sbatte la punta degli alberi e li muove come anime dannate emettendo dei sinistri scricchiolii.





Per fortuna esco incolume dal buio della vegetazione e mi lascio indietro l'incubo. Dopo una breve doccia io e Piero ce la svignamo. Passiamo da Marburg, dove devo fare una breve visita in onore a Nuto Revelli al suo bel libro che lessi una ventina di anni fa: "Il disperso di Marburg". Parlava di una leggenda "Il cavaliere biondo sul cavallo bianco". Revelli riprese una leggenda cuneese, quella di un tedesco "buono", che durante la guerra usciva a cavallo dalla caserma di San Rocco, scambiava qualche parola con i bimbi, donava un sigaro a un contadino e ogni giorno, alla medesima ora, ritornava in caserma. La sua pareva un'innocente passeggiata, in parte lungo la sponda del fiume locale, quasi un tentativo di avere, sia pur per poco tempo, un sogno di normalità nell'atroce tedio della guerra. Ma era imprudente, perché la zona pullulava di partigiani e accadde così che un giorno alla caserma ritornò solo il cavallo e di lui non si seppe più niente, tranne poche parole mormorate a voce bassa dalla popolazione locale che raccontava di come, catturato da patrioti, o da sbandati, fosse stato ucciso su un isolotto del corso d'acqua e di come il suo corpo fosse rimasto a lungo nascosto nella bassa boscaglia, fino a quando una piena del fiume l'aveva portato via, lasciando solo un lembo di stoffa bianca impigliato in un ramo. Quel lembo di stoffa bianca mi è rimasto impresso nella memoria come quel nome: Marburg.

Altro luogo sulla strada dal nome evocativo: Münchhausen. Da qui nacquero "Le avventure del barone di Münchhausen", un libro famoso e tanti film. La storia dice che "Münchhausen era uno dei paggi di Antonio Ulrico II, duca di Brunswick-Lüneburg, che si trasferì col suo padrone in Russia. Era di stanza a Riga, ma partecipò a due campagne contro l'Impero ottomano nel 1740 e 1741.



Dopo il pensionamento, visse con la moglie nella sua tenuta in Bodenwerder fino a che lei morì nel 1790. Qui acquistò una grande reputazione per i suoi racconti divertenti ed esagerati; allo stesso tempo divenne un rispettato uomo d'affari. Morì nel 1797." Proprio a quest' personaggio realmente esistito si è ispirato Rudolf Erich Raspe per il protagonista del romanzo "Le avventure del barone di Münchhausen". Il vero Barone era infatti divenuto famoso per i suoi inverosimili racconti: tra questi, un viaggio sulla Luna, un viaggio a cavallo di una palla di cannone, ed il suo uscire incolume dalle sabbie mobili tirandosi fuori per i propri capelli.

Oltre ad aver visto il film e letto il libro lo ricordo con piacere per le serate passate con gli amici a giocare ad un vecchio gioco di ruolo. I giocatori impersonavano narratori che si raccontavano reciprocamente delle storie. Uno dei giocatori si rivolge all'altro dicendo, per esempio: "Così, barone, raccontateci la storia di quella volta che avete



salvato la città di Roma da un'invasione di formiche usando solo una forcina", oppure "Raccontateci di quella volta che con il semplice ausilio di due frati e una forma di parmigiano raddrizzaste la Torre di Pisa". Chi accetta la sfida inizia cercando di raccontare la sua storia e gli altri possono interromperlo emettere in dubbio la veridicità di quanto viene raccontato. Allo stesso modo ho provato con Piero a passare le lunghe ore di guida di trasferta alla guida provando e rifarlo a modo nostro: "Così Maestro, raccontateci la storia di quella volta che faceste il "monte resegone" e poi di fila la "50 km dell'Adda" ...<http://youtu.be/4nn4Mq3TVnE>

11 MAGGIO 2014. HEILBRONNER TROLLINGER MARATHON. HEILBRONN. D.

RELAX TRA I VINI DEL WÜRTEMBERG.



Heilbronn è una bella città di 117.000 abitanti nello Schwaben, e che in italiano si dice Svevia. Si trova nel Baden-Württemberg a 50 km a nord da Stoccarda. Heiliger Brunnen, in italiano significa "fontana santa", il centro è stato ricostruito come buona parte delle città tedesche rase dal suolo dai bombardamenti alleati della seconda guerra mondiale. Quando si guardano queste città mutilate si diviene subito tristi a pensare come tutta la loro storia sia stata spazzata via dalla follia della guerra. Un'immensa centrale domina tutta la città. Non resta che ripararsi sul fiume nei sobborghi e sulle colline. Il

fiume Neckar, che la attraversa è un'oasi di parchi e fontane con padiglioni destinati a concerti e feste c'è addirittura una nave teatro, l'unico palcoscenico sull'acqua di tutta la Germania. La città vive sul fiume e proprio sul fiume parte e arriva la maratona. Oltre all'acqua c'è dell'ottimo vino offerto nel pacco gara il Trollinger. Con oltre 500 ettari di terreno coperti da vigne, Heilbronn è uno dei centri vinicoli più importanti della Germania. In fatti la maratona si chiama Heilbronn Trollinger. 57 euro

l'iscrizione e si può fare anche la mattina prima del via all'interno dell'expo organizzato in modo militare. 538 i finisher della maratona e quasi 5000 quelli della mezza. Il percorso si snoda lungo la strada del vino del Württemberg, con qualche bel saliscendi. Punti di degustazione pochi, bisognava proprio rubare il bicchiere. Abbiamo avuto mezza gara con il vento contro. Poi dopo la mezza si è bordeggiato una immensa collina di viti che ci ha riparato. Nessun tempo limite per la gioia degli slow runner. Pasta party a pagamento. In complesso una gara rilassante per i paesaggi, ma molto nervosa per il vento e le salite. Veramente esemplare e come dicevo prima "l'organizzazione militare".



Finita la gara io e Piero abbiamo fatto un giretto sul fiume Neckar in cerca di Caterina, non la nostra gioiosa segretaria, ma la protagonista e del dramma cavalleresco di Heinrich von Kleist che è la passione degli abitanti di Heilbronn. Non è ben chiaro il legame della città con il dramma "Caterina di Heilbronn", ma non è poi così importante. Gli abitanti rendono omaggio alla "loro" Caterina perché la città è diventata famosa proprio grazie alla storia di cui è protagonista. Ogni due anni si rinnova l'appuntamento con l'elezione della "Caterina" e delle sue due rappresentanti. C'è anche l'edificio Käthchenhaus (letteralmente, la casa di Caterina), un'imponente costruzione gotica in pietra del quattordicesimo secolo, ha assunto il suo nome attuale solo nel 1843, quando una guida la battezzò così. Vicino c'è il municipio cittadino che merita una visita non solo perché è uno splendido esempio dell'architettura del periodo moderno, ma anche per il suo straordinario orologio astronomico. Realizzato nel 1580 da Isaak Habrecht, nel



cerchio interno mostra i giorni della settimana e i pianeti Sole, Luna, Marte, Mercurio, Giove, Venere e Saturno. I mesi, visibili nel cerchio intermedio, sono raffigurati mediante i dodici segni dello zodiaco. Nel cerchio più esterno è possibile leggere giorno, settimana e mese, grazie ad un meraviglioso meccanismo meccanico che si aggiorna ogni ora. Gli angeli che girano su sé stessi suonando la tromba e contando i rintocchi dell'orologio, gli arieti dorati che incrociano le corna e il gallo che canta da una piccola nicchia danno vita ad uno spettacolo indimenticabile.



Qui vicino a Lauffen am Neckar nel 1770 nacque Friedrich Hölderlin. Come non fare un giretto anche qui sulla via del ritorno in cerca dei luoghi citati dal grande poeta tedesco.

<http://youtu.be/uFdFMhV--dM>

Friedrich Holderlin

Al dio Sole

Dove sei ? Ebbra l'anima mi s'invèpera
di tutta la tua delizia. Perché, ora, questo
ho veduto, come stanco del suo
corso, l'estasiato giovinetto dio

Le giovani ciocche bagnava nel nuvolato d'oro:
e anche adesso l'occhio dietro di lui si affisa.
ma lontano a devoti popoli
che ancora l'onorano se n'è andato.

Ti amo, Terra! Tu pure con me sei triste:
e la tristezza nostra si muta come dolore
di fanciulli in sopore: e come i venti
aliano e sussurrano nella cetra

Finchè le dita dell'aedo un suono più dolce
ne traggano, così nuvole e sogni intorno
a noi vibrano finchè torni l'amato
e vita e spirito in noi accenda.



15 MAGGIO 2014 – 10[^] LAUFFIEBER. BAD WALDSEE. D.

FEBBRE, SOLE, TERME DELBADEN-WUTTEMBERG



Lauffieber significa: febbre della corsa.

Bad Waldsee significa: bagno nel lago della foresta.

Il nome dice tutto. Salute, pace, relax e un incantevole atmosfera entro cui correre. Non sembra vero ma 40 km a Nord del Lago di Costanza, 40re Nord Milano c'è tutto questo. Bad Waldsee è un paesino tedesco di 20.000 abitanti, situato nel land del Baden-Württemberg. Famoso per le terme e per il suo intimo laghetto. Tutto attorno la natura è dolci colline fattorie e tante chiese col campanile a punta. Inoltre, Bad Waldsee detiene un piccolo record alemanno: è il luogo più soleggiato

in Baden-Württemberg dell'intera Germania. Sono state infatti misurate 1932 ore di sole l'anno scorso (Fonte: Meteo Media). Per noi Italiani spesso il sole è un fastidio ma per gli amici "crucchi" è un bene prezioso, spesso così raro e da inseguire ad ogni costo appena si può, fonte insostituibile di salute e buon umore. Se le spiagge delle Riviere Italiane sono lontane perché non fermarsi qui? La gente è cosciente di trovare a Bad Waldsee l'ambiente ideale per una vacanza sana, cure termali e qualsiasi elemento per mettersi in forma e riabilitare la psiche con una passeggiata tra il lago e la collina. Il verdissimo paesaggio con le sue chiese e cappelle è la ciliegina sulla torta. Ci sono delle stradine tutto silenzio e verde dove la maratona porta un po' di scompiglio una volta l'anno.



La Lauffieber è ormai al decimo anno. Ci si può iscrivere anche al mattino. Costa relativamente poco 25€. Però non danno la maglietta e la medaglia. Partecipanti 87 uomini e 17 donne. Mentre alla Mezza saranno stati 300. Molte altre corsette e passeggiate a corollario. Il percorso un doppio giro, che comprende giro del paese, del lago, campo volo, infinite colline e giro di boa nel villaggio di Reute. Clima da festa paesana con fiumi di birra e barbecue sotto un bel sole. Mi ha accompagnato tutto il tempo Florian, un ragazzino di 13 anni, piccolo grande caporale, che dall'alto della sua Mountain Bike con scritto Besan Wagen "Auto Scopa" mi ha dispensato un'infinita serie di consigli su come portare a termine la gara. Fiero del suo nuovo ruolo,

ogni cento metri si fermava ad annunciarlo ad amici, parenti, poliziotti, pompieri, infermieri, addetti alle casseruole e alle bottiglie. Si voltava e mi indicava a tutti col suo ditino. Mentre pretendeva che guardassi gli astanti, ripeteva calmo scandendo bene le parole questo proclama: "Hören. Hören. Sie Bitte zu!! Dieser Italienische ist der letzte der Marathons!

Aber werde ich ihn bis zur Ziellinie nehmen!!!" Una frase allungata fino a 30 secondi e scolpita gelidamente nell'aria. La continuo a sentire ancora dietro me, e che significa: "Udite. Udite. Questo italiano è l'ultimo della maratona, ma io senza dubbio lo porterò



al traguardo!!". Questa piccola gogna podistica si è un po' rarefatta al secondo giro in quanto il pubblico si era diradato. Ma la soddisfazione di Florian aumentava man mano che ci avvicinavamo al traguardo. E la sua gioia divenne immensa quando capì finalmente che stavamo per farcela!!La sua missione era compiuta!!Grazie Florian!!



Finita la maratona oltre alla solita birra e qualche avanzo di frutta la parte migliore è stata la doccia. Infatti seguendo i cartelli sono arrivato ad una mega clinica che sembrava proprio quella della serie televisiva degli anni 80: la "Clinica nella Foresta Nera". Il nome della clinica è Maximilianbad con ben 183 camere. Una vera e propria città della salute. Nuovissima con porte automatiche, scale

mobili, sale, saloni, luoghi appositamente progettati per chi soffre di allergie o patologie varie ed eventuali. Ogni corridoio una terapia, un medico e una bella infermiera, una estetista e un parrucchiere. Il tutto collegato con accesso diretto dalle camere, dagli ambulatori ed alle sale riunioni per raggiungere la SPA con piscina termale interna ed esterna e sala fitness con palestre. Quindi dopo la doccia niente di meglio che passare un'oretta nella piscina termale. Dulcis in fundo uscendo da Bad Waldsee mi imbatto nel Erwin Hymer Museum. Erwin Mayer non era un pittore o uno scultore, ma il fondatore di storica casa di roulotte e camper, sogno di generazioni di campeggiatori. Prima di lasciare questo paradiso, come non fermarsi a curiosare in quest'immenso museo della toccata e fuga a 4 ruote dal progetto architettonico ardito.



Uscendo dalla cittadina un cartello dice una grande verità: BadWaldsee ist Gut!!!BadWaldsee è OK!!

<https://www.youtube.com/watch?v=c83vQpJiDgU>

Questa breve poesia è di Herman Hesse poeta del Wuttemberg:

Vieni con me!

Devi affrettarti però -

sette lunghe miglia

io faccio ad ogni passo.

Dietro il bosco ed il colle

aspetta il mio cavallo rosso.

Vieni con me! Afferro le redini -

vieni con me nel mio castello rosso.

Lì crescono alberi blu con mele d'oro,

là sogniamo sogni d'argento, che nessun altro può sognare.



18 MAGGIO 2014. 10[^] MITTELRHEIN MARATHON. COBLENZA. D.

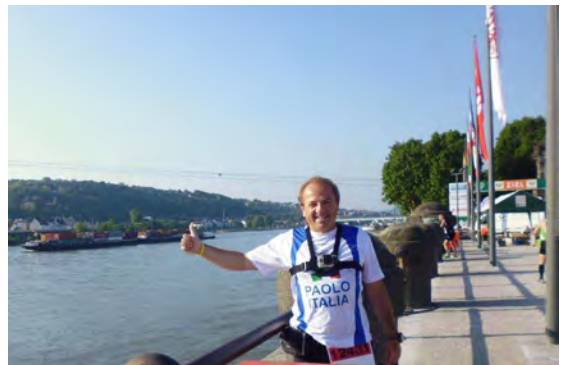
L'ORO DEL RENO.

**10. MITTELRHEIN
MARATHON**
Gib deinen Sinnen freien Lauf!

18. Mai

Coblenza è una bella città tedesca di 106.000 abitanti fuori dai tradizionali circuiti turistici e tutta da scoprire. Coblenza è situata in corrispondenza del cosiddetto "angolo tedesco" (Deutsches Eck) una sorta di promontorio formato dalla confluenza dei fiumi Reno e Mosella che molti considerano il centro della Germania. Proprio in questo punto parte la maratona. Poi si corre quasi tutto sul fiume verso Sud, dove a Boggard si fa il giro di boa e si ritorna indietro. Questo tratto di fiume dal 2002 è diventato patrimonio dell'Umanità Unesco, con l'Altstadt di Coblenza (il centro storico), la residenza dei principi elettori, il Castello di Stouffzels, la vecchia rocca, l'antica fortezza prussiana e il Deutsches Eck dove c'è la start line.

La maratona non è molto partecipata solo 216 arrivati, ma il numero lo fanno le staffette la mezza e soprattutto i pattinatori coi Roller che sono un vero e proprio esercito. Ci si può iscrivere anche alla mattina e il costo è di 62 euro più 5 di chip. Partenza alle 8.30. Si viaggia quasi sempre sul fiume facendo la gara con le chiatte che lo risalgono e che vanno a 10 km/h. Incomparabile il paesaggio. Qui entriamo dove finiscono le Gole del Reno un tratto di circa 65 chilometri amato dai poeti e maledetto dai naviganti. Le Particolari rocce che formano questa regione sono conosciute col nome di facies del Reno. Questa è un tipo di roccia fatta di ardesia e tanti fossili che si è erosa nei secoli formando delle pareti alte fino a 200 metri e la più famosa delle quali è la notissima roccia della Lorelei cantata da Heine. Secondo la leggenda, Lorelei era una bellissima sirena di fiume che seduceva gli uomini col suo canto e con il suo fisico che poi venivano inghiottiti dalla corrente. Si narra poi che per vendicare i tanti naufraghi un giorno fu mandata una guarnigione addestrata a resistere al suo canto. Ma lei fuggì su un cavallo di schiuma che condusse la ninfa nelle profondità del fiume, da cui a volte fa ritorno. Da allora, i marinai non dovettero più temere gli inganni di Lorelei ma devono comunque fare attenzione alle manovre in



questo tratto di fiume è particolarmente stretto. La roccia su cui secondo la tradizione appariva Lorelei viene chiamata ancora oggi col suo nome e ci hanno messo una statua che tutti vogliono fotografare.



Di barche, battelli e chiatte è un continuo via vai. Tanti turisti e tanti marinai. Il Reno è stata l'autostrada d'Europa fin da Adamo ed Eva. Chi lo controllava, controllava anche l'Europa. Tantissime quindi le fortificazioni e i castelli sulle sponde, mentre le città a causa delle difficoltà di ordine geografico non si sono potute sviluppare in modo considerevole. Il risultato sono piccoli

borghi e castelli che han mantenuto il fascino e l'atmosfera di quando vennero costruiti nel medioevo. Molti di questi castelli vennero distrutti durante la guerra dei trent'anni. Ora le loro rovine costituiscono una delle attrattive romantiche dei tanti turisti che solcano le acque del Reno, mentre le fortezze Prussiane sono simboli del tipico paesaggio tedesco.

A mezzogiorno si corre ma fa caldo. Dicono che la gola ha un suo particolare microclima e dicono che qui ci sono specie animali che non si vedono da altre parti, forse i maratoneti. Attorno specie nelle terrazze esposte a Sud tante viti, ma anche una immensa fabbrica di Birra: la Koblenzer. Tutto appare magico qui attorno. La gola del Reno ha una grande importanza nel folklore tedesco; per esempio, oltre al mito legato alla Lorelei, uno dei castelli che si trovano sulle sue rive è al centro del Crepuscolo degli dei di Richard Wagner. Mentre corro penso che l'oro del Reno sia ancora qui sotto e come dice la leggenda: chiunque sarà capace di forgiare con esso un anello, dominerà il mondo; per farlo però deve rinnegare l'amore...e da qui nascono i problemi. La leggenda narra che le tre ninfe Woglinde, Wellgunde e Flosshilde, sono figlie del Reno ed hanno il compito di proteggerne l'oro. Per me le nifee sono tutte queste belle ragazze che mi corrono incontro dopo aver fatto il giro di boa alla mezza !

<http://youtu.be/CV3z0PbdCY>

LORELEI di Heinrich Heine

Io non so che voglia dire
che son triste, così triste.



Un racconto d'altri tempi
nella mia memoria insiste.

Fresca è l'aria e l'ombra cala,
scorre il Reno quietamente;
sopra il monte raggia il sole
declinando all'occidente.

La bellissima fanciulla
sta lassù, mostra il tesoro
dei suoi splendidi gioielli,
liscia i suoi capelli d'oro.

Mentre il pettine maneggia,
canta, e il canto ha una malia
strana e forte che si effonde
con la dolce melodia.

Soffre e piange il barcaiolo,
e non sa che mal l'opprima,
più non vede scogli e rive,
fissi gli occhi ha su la cima.

Alla fine l'onda inghiotte
barcaiolo e barca...Ed ahi!
Questo ha fatto col suo canto
la fanciulla Lorelei.



24 MAGGIO 2014. CLARE BURREN MARATHON CHALLENGE. BALLYVAUGHAN.IRL.

IRELAND CALL. LA CONTEA DI CLARE E LE LEGGENDE DEL BURREN.



C'è una bella triste canzone irlandese, che ho messo in fondo all'articolo e al video, che si chiama "Dolce Ballyvaughan". Dice la canzone: "Mi piacerebbe pensarti di essere andata lontano. Ma mi sveglio la mattina nel mio letto da sola, sono senza di te in una dolce Ballyvaughan". Già la dolce Ballyvaughan è proprio qui dove parte la maratona. È un villaggio di pescatori con casette colorate e qualcuna col tetto di paglia nella baia di Galway, ci sono nella pioggia i pescherecci, le barche a vela e i traghetti che cavalcano le onde dell'oceano per isole Aran. Ma tutto è

dolce e silenzioso in primavera. Arrivano i primi pochi turisti che si confondono appena coi pescatori, qualche fortunato sale nel borgo dove c'è un grappolo di case che hanno un che di melanconico sotto la pioggia. Si possono affittare: "Rent an Irish Cottage" dice il cartello. Di certo invece di correre vien voglia di entrare, accendere il camino e portare il caffè alla bella Irlandese che è ancora a letto da sola.

È la ventesima Maratona che faccio in Irlanda. Uno dei tanti miei sogni è di collezionarle tutte. Attualmente in calendario sono 54. Poche doppiette e tutte lontane sei sette ore di statali tortuose l'una dall'altra. Per cui ogni maratona un viaggio. Ci vuole un capitale o prendersi un anno sabbatico o maratonico magari trasferendosi qui vivendo sotto qualche umido ponte, scrivendo le mie memorie con un computer waterproof. Ho tanti amici runner Irlandesi che porto con me in giro per l'Italia e l'Europa tramite mail e FB, e che mi invitano a destra e a manca. Ma io declino dicendo di preferire dormire nei boschi o sotto gli umidi ponti. Il fatto di vivere su un'isola relativamente piccola li rende un po' molto limitati nelle scelte. Ad esempio quelli di Dublino, al massimo con cinque ore di macchina arrivano dappertutto, ma per andare in Inghilterra devono fare 4 ore di traghetto, oppure volare. Per cui si sentono in trappola, ma devo dire una trappola d'oro e sono molto restii a sognare esperienze estere come fossero dei frutti proibiti. Se volano preferiscono gli Usa, che per loro sono solo a tre ore e mezza di volo, un'ora in più che venire in Italia.

Ho fatto le 10x10 (dieci maratone in dieci giorni) proprio in questa stessa contea: la contea di Clare. Si correva il pomeriggio alle due e la mattina girovagavo in lungo e in





largo per i luoghi magici della contea di Clare spesso con Tom l'organizzatore e i suoi figli. Qualsiasi turista quando atterra a Dublino una volta visto il Temple Bar, il Trinity College e la Guinness non vede l'ora di prendere la macchina, fare un piccolo Coast to Coast, e venire proprio qui nella contea di Clare, per vedere le Cliff of Moher (le scogliere di Mohair), il Burren (la colline sacre di roccia) e le Isole Aran per le quali specie gli

Italiani vanno matti. Qui dove abbiamo corso noi è la zona del Burren. Molti lo scoprono attraverso un'adelle escursioni a piedi più affascinanti d'Irlanda che si chiama è proprio la Burren Way, 43 chilometri immersi in un paesaggio lunare suggestivo attraversando lande solitarie, brughiere e torbiere: questo itinerario parte da Ballyvaughan passando da Rathorney, Formoyle, Ballinacken, Doolin Cliffs of Moher fino a Liscannor. Un'esperienza davvero unica correre quiper ammirare da vicino un paesaggio fra i più affascinanti e particolari d'Irlanda. A dire il vero non l'abbiamo fatto tutto e le scogliere le abbiamo viste solo di lontano ma è stato lo stesso fantastico !!

Il Burren è un tavolato calcareo, spoglio di vegetazione, scenario di quasi 160 km², bizzarro e desolato una regione unica in Europa e nel mondo. La roccia si creò quando la zona era sotto il livello del mare, 350 milioni di anni fa. Poi, 250 milioni di anni fa, il movimento delle zolle sulla crosta terrestre, ha causato la frattura del pavimento roccioso, deformandolo nel puzzle che tuttora è visibile. Molte delle rocce sono state col tempo smussate e levigate dalla pioggia, dal vento e dal ghiaccio. Oggi il Burren non offre un terreno adatto all'agricoltura, però la zona era abitata nella preistoria, come testimoniano le centinaia di tombe sotterranee, i numerosi dolmen e i forti circolari in pietra. Uno dei monumenti neolitici più notevoli nel Burren è il magnifico Poulnabrone dolmen: è sicuramente la testimonianza preistorica più famosa del Burren, fra le 70 tombe megalitiche della regione. Risalente al 3800-3200 a.C., quando fu trovato, il dolmen conteneva le ossa di 25 persone, oltre a gioielli e ceramiche. Leggende popolari dicono che i pozzi sacri del Burren possono curare la vista, ma attenti poichè vedrete in fondo ai pozzi e nelle sue grotte dei cavalieri spettrali. Vi è anche un'altra



leggienda che dice che dei laghi misteriosi appaiono e scompaiono, portando con loro delle fanciulle che sono state trasformate in cigno.

Qui durante la maratona ha piovuto e tirato vento tutto il tempo. I colori però erano fantastici specie quando siamo scesi sul mare. Il mare era verde e i pascoli erano verdi si fondevano col grigio delle rocce e l'arancione della spiaggia. Per una stranezza del clima, o un capriccio botanico, tra le fenditure del suolo calcareo nascono fiori a profusione e vi si trovano mescolate piante alpine, mediterranee e artiche, e in estate vi fioriscono anche numerose varietà



di orchidee.(quelle citate della canzone sotto). Inoltre qui vivono animali e farfalle caratteristici dell'intera regione e spesso unici in Irlanda. Questo ecosistema senza uguali è stato creato dalla combinazione di vari fattori, come il rapido assorbimento delle acque nelle fenditure, il clima mite e umido, l'assenza di graminacee e l'estensione contenuta della macchia di arbusti dovuta al pascolo delle capre.

Burren è noto anche per le caverne sotterranee e le grotte, la maggior parte delle quali, tuttavia, sono accessibili soltanto a esperti speleologi. Solo le

Aillwee Caves, a sud di Ballyvaughan, sono aperte al pubblico. Si tratta di un labirinto sotterraneo di gallerie, di corsi d'acqua che scorrono nel sottosuolo e di grotte con migliaia di stalattiti. Dicono che siano abitate da un Orso Misterioso. Per una strana coincidenza durante la maratona eravamo assistiti invece che dalle solite ambulanze da dei fuoristrada con scritto "Cave Rescue". Letteralmente: "Salvataggio in caverna". Ad ogni passo mi guardavo con circospezione come se dovessi da un momento all'altro cadere in qualche caverna. Ma alla fine son giunto sano salvo alla dolce Ballyvaughan.

<http://youtu.be/xKZvAv0R2kY>

DOLCE BALLYVAUGHAN

Gocce di pioggia si aggrappano ai rami ,
 il sole li rende diamanti all'alba.
 gli uccelli cantano una canzone per il mondo intero sa ascoltare
 e la natura si è appena svegliata

l'inverno si ritira sconfitto dalla primavera
 oh come vorrei aver nessun pensiero.
 Vivo nella speranza che tu tornerai attraversando il mare
 il Burren , per me e per Clare ,

ma mi cullo nel ricordo di quell'estate
 mi piacerebbe pensare di essere andata lontano
 ma mi sveglio la mattina nel mio letto la mattina da sola
 Sono senza di te in un dolce Ballyvaughan

le genziane che stanno in fiore in un oceano di blu
 come le orchidee si preparano alla danza
 i campi si trasformano tutti in un verde tappeto ,
 ma ancora tutti i miei pensieri sono con la Francia.

la melodiadi un violinista porta una lacrima agli occhi
 ei Flauti strappano l'anima dal mio petto
 Posso ancora sentire la tua voce sopra l'oceano così
 chiaro



ma da quando mi hai lasciato la mia animanon ha conosciuto riposo

l'inverno si ritira sconfitto dalla primavera

oh come vorrei aver nessun pensiero.

Vivo nella speranza che tu tornerai attraversando il mare
il Burren , per me e per Clare ,

SWEET BALLYVAUGHAN

Raindrops cling to the branches,
the sun makes them diamonds at dawn.
the birds sing a song for the whole world to hear
and nature she just carries on

the winter's retreating defeated by spring
oh how I wish I'd no care.
I live in the hope you'll return cross the sea
to the Burren, to me and to Clareah,

but is it the memory of the summer I taste?
you'd think now that would be long gone
as I lie in my bed in the morning alone
I'm without you in sweet ballyvaughan

the gentians they're blooming an ocean of blue
as the orchids get ready to dance
the fields they're all turning themselves into green,
but still all my thoughts are on France.

a fiddler's air brings a tear to my eyes
as the pipes tear the soul from my breast
I can still hear your voice o'er the ocean so clear
but since you've left me my soul has known no rest

the winter's retreating defeated by spring
oh how I wish i'd no care!
live in the hope you'll return cross the sea
to the Burren , to me and to Clare



25 MAGGIO 2014 NEWRY CITY MARATHON

IL CIELO D'IRLANDA E' DENTRO DI TE



“Il mondo è nelle mani di coloro che hanno il coraggio di sognare e di correre il rischio di vivere i propri sogni” diceva Coelho. La "mia" Irlanda è un sogno ricorrente che per va al di là dei 42 km. Una terra in cui il verde si confonde con il blu, il cielo

grigio abbraccia l'oceano e le pecore tremano in tutte le stagioni sulle scogliere sempre sotto la stessa pioggia. Sì la pioggia è sempre ed ovunque. La Mannoia diceva che il Cielo d'Irlanda è dentro di te, ma in effetti le nubi ti entrano dentro in formato diluvio. In Irlanda mai nessuno si fa doccia finita la maratona non serve, arrivi talmente zuppo che non ti serve neanche lavare i vestiti.

Nella fattispecie Domenica 25 maggio alla Newry City Marathon è caduto il cielo. Newry è un cittadina appena dentro il confine con l'Irlanda del Nord venendo da Dublino. E' su un fiume che dopo una ventina di chilometri verso Est, finisce in marea Warrenpoint. La corsa avviene proprio in questo tratto di fiume. Avanti e Indietro 2 Volte.

Qui la natura non è fiabesca, l'aria non è irreale come nel resto del paese. La parte migliore è il giro di boa a Warrenpoint. Qui il respiro resta sospeso quasi incantato guardando la foce dell'estuario. Il mare in fondo, la pioggia addosso, il cielo dentro. Acqua tanta acqua che dilava i pensieri e la coscienza. Sto qui dove si passa due



volte al decimo e al trentesimo. Mi fermo a godermi l'attimo fuggente. Penso a Freud che diceva degli Irlandesi che sono l'unico popolo che è impenetrabile alla psicanalisi. Forse è vero. Tutta quest'acqua li ha mutati geneticamente, forse perché qui i Romani non sono mai arrivati. Troppo lontana e troppo selvaggia anche per i Vichinghi che arrivarono solo nel 795 d.C.. Così l'Irlanda Celtica poté sopravvivere dimenticata da tutti, nascosta e indisturbata e isolata per tanti secoli. La storia poi ha fatto il resto. Mai piegati dagli Inglesi produssero la loro cultura che generò geni controversi come Oscar Wilde, George Bernard Shaw, James Joyce e Samuel Beckett.



La pace regna a Warrenpoint, la pioggia per un attimo tace e il silenzio invade e il paesaggio ammutolisce. Non si può tornare a correre, è il 30esimo fra due km è "finita". I miei occhi bagnati dalla commozione o poche lacrime nella pioggia vagano sereni e stupefatti in fondo alla baia. Questo è il momento tipico del



viaggio. Quelle nubi sul mare di lontano sono un fantastica quinta di teatro davanti tutte le immagini che pulsano nei miei sogni Irlandesi. Dublino, con i sentieri su cui Joyce ha fatto perdere i protagonisti dell'Ulisse il 16 giugno 1904. L'immenso il Trinity College con la Long Room dove incontrare i grandi del passato. I tanti castelli in aria sulle scogliere. Il Castello di Kilkenny e la Rocca di Cashel. Le croci celtiche che appaiono nei piccoli cimiteri dietro le siepi. Le pecore e le mucche col

muschio da tanto piove. Quel verde con 24 gradazioni che cambiano nelle 24 ore, un verde personalizzato, inimitabile, doc per ogni luogo. Il Parco di Killarney in fondo al sud ovest dell'Irlanda coi panorami tanto amati dalla Regina Vittoria, eda dove son partito tante volte in bici, in moto e in macchina per il Ring of Kerry 180 km di whoah!! E là dove finisce l'anello di Kerry ecco la penisola di Dingle. Qui ho corso la più bella maratona delle 82 dell'anno scorso. Dingle rimarrà per sempre nel mio cuore, con le sue costetagliate dagli arcobaleni e il suo paesino dalle casette colorate piene di musica, violini e flauti magici.

Le altissime scogliere le Cliffs of Moher, dove ero ieri sera dall'altra parte dell'Irlanda. Sogno sempre di essere un gabbiano e scendere in picchiata da lassù sull'oceano, e poi volteggiare tra le torri di avvistamento e i muretti a secco nel vento inclemente. Il Burren che ho scalato in lungo e in largo nella maratona di ieri, coi suoi templi le caverne e i misteri, che sconcerata per la sua primordiale fisicità, ma affascina con virile incanto delle grigie rocce come una immensa scultura di madre natura. La malinconica Ballyvaughan con le orchidee, i gabbiani, il porticciolo, il pesce freschissimo e la ragazza della canzone "che si sveglia da sola al mattino".... Da casa sua si vedono le isole Aran con resti del neolitico, le casette dal tetto di paglia, i pescatori e dalla vita molto semplice. Più a nord il Connemara famoso per la sua corsa le 100 miglia che la girano tutta, in un meraviglioso tour in mezzo alla natura tra laghi, castelli, cavalli, dolci colline, fiordi. Sogno di tornare sulla montagna sacra del Connemara il Patrick Croagh la Compostela



Irlandese l'eremo dove visse veramente San Patrizio. Poi di lassù vedo in mezzo all'Oceano, con delle spiagge quasi Australiane, l'isola di Achille dove zingari e re non son mai arrivati, ma io ci andai per una bellissima maratona. E infine il Donegal la punta nord all'Irlanda, e in cima al Donegal la penisola di Inishoven, dove sogno di rifare la Quadrathon, quattro maratone, 170 km attorno al suo perimetro passando per Mallin Head il capo più settentrionale del paese, tra spiagge dorate, scogliere e onde di 9 metri.

Il sogno continua. Non sembra di avere le scarpe da running, ma sembra di essere tornati bambini in un candido lettino, e sognare beatun'epoca di principesse e di folletti, di leggende celtiche e di cavalieri. Qualcuno se va di qui dicendo: "questa è la mia terra!". Io me ne vado dicendo "Questo è il mio cielo!!"

<http://youtu.be/si3caZzUKfA>

IL CIELO D'IRLANDA (di Massimo Bubola)

Il cielo d'Irlanda è un oceano di nuvole e luce
il cielo d'Irlanda è un tappeto che corre veloce
il cielo d'Irlanda ha i tuoi occhi se guardi lassù
ti annega di verde e ti copre di blu
ti copre di verde e ti annega di blu



Il cielo d'Irlanda si sfama di muschio e di lana
il cielo d'Irlanda si spulcia i capelli alla luna
il cielo d'Irlanda è un gregge che pascola in cielo
si ubriaca di stelle di notte e il mattino è leggero
si ubriaca di stelle e il mattino è leggero



Dal Donegal alle isole Aran
e da Dublino fino al Connemara
dovunque tu stia viaggiando con zingari o re
il cielo d'Irlanda si muove con te
il cielo d'Irlanda è dentro di te

Il cielo d'Irlanda è un enorme cappello di pioggia
il cielo d'Irlanda è un bambino che dorme sulla spiaggia



il cielo d'Irlanda a volte fa il mondo in bianco e nero
ma dopo un momento i colori li fa brillare più del vero
ma dopo un momento li fa brillare più del vero



Il cielo d'Irlanda è una donna che cambia spesso d'umore
il cielo d'Irlanda è una gonna che gira nel sole
il cielo d'Irlanda è Dio che suona la fisarmonica
si apre e si chiude con il ritmo della musica
si apre e si chiude con il ritmo della musica

Dal Donegal alle isole Aran
e da Dublino fino al Connemara
dovunque tu stia viaggiando con zingari o re
il cielo d'Irlanda si muove con te
il cielo d'Irlanda è dentro di te



Dovunque tu stia bevendo con zingari o re
il cielo d'Irlanda è dentro di te
il cielo d'Irlanda è dentro di te



31 MAGGIO 2014. 11^ MARATONA DELLA VANDEA.

CHAVAGNES EN PAILLERS. FRANCE

LA VANDEA GRIDA VENDETTA!!



Lontano lontano 1100 km da Milano sulla costa Nord dell'Atlantico sotto la Bretagna e la Loira Atlantica c'è la Vandea. E' un posto che di solito non attira gli Italiani è fuori dagli itinerari Icona e il suo nome ricorda sangue e stragi da cui è meglio starsene alla larga. Eppure la Vandea ha molte cose interessanti da vedere soprattutto le magnifiche spiagge di sabbia fine che si affacciano sull'Oceano Atlantico.

La chiamano "Vandea Blu" dove cielo e mare si confondono. Il sole, la costa, le spiagge di sabbia bianca e le incantevoli isole invitano a sognare e a guardare i tramonti tra le dune, le coste rocciose ole saline. Io c'ero capitato per caso un po' di anni fa volendo fare il periplo in moto delle coste francesi. Scoprii così

che ha più di 250 km di coste protette e selvagge all'80%, di cui la metà di pura spiaggia nessuno all'orizzonte per miglia: altro che Rimini. L'acqua è un poco fredda d'accordo, ma ci sono delle lanchette bollenti tra la sabbia fine e la costa selvaggia. Le spiagge poi sono leggermente in pendenza e ci si può correre e andare in bici o addirittura in moto. Hanno nomi che a noi non dicono niente: Ile de Noirmoutier, Veillon, Talmont Saint Hilaire, Sable d'Olonne e Saint Jean de Monts.

Invece la "Vandea Verde" nasce dalle paludi sul mare e poi si addentra con la sua natura lussureggiante nell'entroterra. Nel nord i boschi si aprono tra vallette e colline. A sud il parco del "Marais Poitevin" svela centinaia di chilometri di canali navigabili, che attraversano le foreste e le abbazie millenarie della "Venezia Verde": l'abbazia di Maillezais, di Nieul-sur-l'Autise. Invece un po' più a Nord di dove abbiamo corso c'è il famoso Parco "PuyduFou": non un semplice parco, ma un'esperienza unica una specie di Circo della Storia all'aperto. Sono famosi i suoi spettacoli di suoni e luci, in particolare la rinomata Cinéscénie con i suoi 1200 attori su una scena di 23 ettari. Tanti altri spettacoli nel cuore di una foresta centenaria: combattimenti di vichinghi, voli di rapaci, duelli di cappa e spada con i moschettieri di Richelieu... Molti gli animali e si passa in un magnifico paesino del XVIII secolo e un borgo Belle Epoque del 1900... Di notte le statue si



risvegliano in un susseguirsi di sorprese al passaggio del visitatore. Sito ufficiale: <http://www.puydufou.com>



Dove abbiamo corso la definirei invece la "Vandea Grigia". Niente di interessante in giro. Abbinata alla 11^a Maratona della Vandea (128 partecipanti) c'è una 100 km più famosa alla 27^a edizione (127 arrivati) e poi una staffetta alla 6^a edizione. Si parte e si arriva dalla periferia di un paesino che si chiama Chavagnes en Pailliers. Si fa prima un giretto di 778mt, poi uno di 8.343km e poi due da 16.537. Il tutto nella campagna della Vandea tra vacche pezzate e a tinta unita. Nessun castello attorno, né antica

magione, nessuna vestigia, solo l'Autostrada A83 Nantes Bordeaux da scavalcare due volte ogni giro. All'estremità del giro si passa in una mini foresta chiamata "foret de Graslas" rifugio di Rospì e Usignoli, che specie nel mezzogiorno ci ha salvato dalla calura. Per il resto ci hanno allietato due cantastorie su una automobile a pedali che andavano cantando nel senso inverso della maratona e tutte le volte che mi incrociavano attaccavano una canzone Italiana. Forse questo è l'unico ricordo positivo di questa giornata che ha suscitato in me lo stesso entusiasmo che suscita in "SuperMario" Ferri quella del Lamone.

Anche se molto triste un altro ricordo positivo è stato visitare il museo della Guerra della Vandea a una ventina di km ovest da qui a Lucs-sur-Boulogne (sul fiume Boulogne): qui si svolse una delle più sanguinose stragi della storia. Anche se forse non c'entra molto con gli interessi sportivi dei maratoneti vi annoierò con la vera storia della Vandea, spesso annacquata da sentimenti anticlericali e coperta dagli interessi dei lumi della



rivoluzione Francese: "Nel 1793, durante la Rivoluzione francese, si scatenò, nella terra della Vandea, il primo genocidio di Stato della storia occidentale. Il regime rivoluzionario di Parigi venne imposto con la forza nelle province di Francia ed ebbe in Vandea, la più cattolica di esse, la reazione più coraggiosa e gloriosa. I Blancs (i vandeani) si contrapposero ai Blues (i giacobini). Uniti a Dio e al Re, i contadini della Vandea, con i loro amati sacerdoti e i loro generali, si distinsero

per la strenua difesa contro la dea ragione ed il principio deista dell'essere supremo. A causa del loro fermissimo Credo e della loro fedeltà monarchica, vennero massacrati. Per odio ideologico perirono, in quell'ecatombe, più di 30 mila abitanti. Tuttavia di questo evento storico o si è parlato in termini negativi per esaltare i

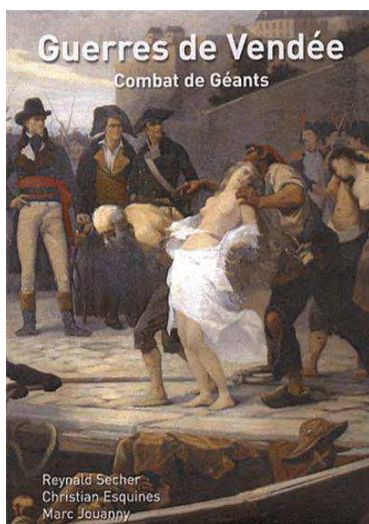


“benefici” della Rivoluzione oppure spesso il Terrore sanguinario si è del tutto omissivo dai libri di storia...



Il simbolo della controrivoluzione vandeana era un cuore sormontato da una croce rossa su campo bianco a simboleggiare i Sacri Cuori di Gesù e di Maria, ai quali i vandeani erano particolarmente devoti grazie alla predicazione di San Luigi Maria Grignion de Montfort; inoltre tale simbolo richiamava anche lo stemma della Vandea, anch'esso formato da due cuori rossi (quelli di Gesù e Maria) sormontati da una corona che termina con una croce e che rappresenta la regalità di Cristo. Il motto era «Dieu Le Roi» («Dio [è] il Re»). L'odio per la profonda Fede religiosa dei vandeani fu la ragione principale della spaventosa repressione e delle stragi indiscriminate. Il Terrore si scatenò contro la Fede e contro contadini che volevano continuare a vivere del loro lavoro e dei loro valori”.

Ancora oggi nelle case di Lucs-sur-Boulogne sul fiume Boulogne appunto, il villaggio dove la memoria è molto forte, è rimasto il simbolo della rivolta Vandeana: la bandiera con il cuore e la croce. Le chiese della Vandea sono piuttosto recenti, perché i Blues, i soldati inviati dalla Convenzione di Parigi, ne bruciarono circa 800. La chiesa più piccola di Le Lucs, chiamata «la Chapelle», sorge su un colle un po' fuori dal paese ed è divenuta monumento storico. Qui, il 28 febbraio 1794, i soldati entrarono nella Chapelle (che sorgeva nello stesso luogo e identica a quella odierna) e spianarono i loro fucili contro più di cento uomini e soprattutto donne e bambini. Le vittime, che pregavano in ginocchio per prepararsi alla morte, vennero trucidate dai rivoluzionari. In tutto il villaggio di Le Lucs i morti furono 563, fra cui 110 bambini al di sotto dei sette anni: oggi i loro nomi sono scolpiti sulle pareti a perenne memoria de «la haine de la foi» («l'odio verso la fede»). Vicino alla Chapelle sorge il museo-memoriale che ho visitato e che venne inaugurato dal dissidente sovietico Solzenicyn il 25 settembre 1993. Questo il discorso che tenne l'autore della “Quercia e il Vitello”.



«Già due terzi di secolo fa, da ragazzo, leggevo con ammirazione i libri che evocavano la sollevazione della Vandea, così coraggiosa e così disperata, ma non avrei mai potuto immaginare, neppure in sogno, che nei miei tardi giorni avrei avuto l'onore di partecipare all'inaugurazione di un monumento agli eroi e alle vittime di questa



sollevazione. [...] gli avvenimenti storici non vengono mai compresi appieno nell'incandescenza delle passioni che li accompagnano, ma a distanza, una volta che il tempo li abbia raffreddati. Per molto tempo ci si è rifiutati di capire di accettare quel che gridavano coloro che morivano, che venivano bruciati vivi: i contadini di una contea laboriosa, per i quali la rivoluzione sembrava essere fatta apposta, ma che la stessa rivoluzione oppresse e umiliò fino alle estreme conseguenze: e proprio contro essa si rivoltarono. [...] È stato il ventesimo secolo ad appannare, agli occhi dell'umanità, quell'aureola romantica che circondava la rivoluzione del XVIII secolo [...] le rivoluzioni distruggono il carattere organico della società; quanto rovinino il corso naturale della vita; quanto annichiliscano i miglioramenti della popolazione, lasciando campo libero ai peggiori; come nessuna rivoluzione possa arricchire un Paese, ma solo qualche imbrogliatore senza scrupoli; come nel proprio Paese, in generale, essa sia causa di morti innumerevoli, di un esteso depauperamento e, nei casi più gravi, di un decadimento duraturo della popolazione»

Aleksandr Isaevič Solženicyn:

<http://youtu.be/Z7e-bsG00Dc>



Questo è il link di un film in autoproduzione che viene girato attorno Lucs-sur-Boulogne spesso nei luoghi veri delle stragi: <http://koltchak91120.wordpress.com/tag/guerre-de-vendee/>

1 GIUGNO 2014. 4^A MARATHON DES SAUTERNES.F.

C'EST SI BON!!



Cosa c'è nel pacco gara una maglietta verde e una bottiglia sola di Sauternes. E' un vino racchiuso in un'aureola fascinosa, gli stolti come me lo definiscono: "il passito preferito dalle donne in tutto il mondo". Ma le anime del Sauternes sono molteplici e bisogna consultare centinaia di siti di sommelier e ed enologi per avere la capacità di affinare il gusto al punto tale da guardare nelle profondità del pacco gara, e preparare i nostri sensi all'impatto olfattivo ed al gusto di quel nettare. La bottiglia che ci hanno dato è 750cl di Château Raymond-Lafon.

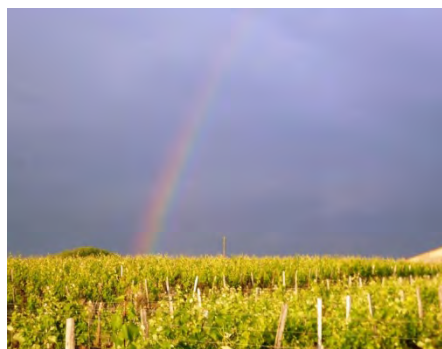
Si trova sul mercato la versione 36 mesi a 75€. Un Sauternes molto classico che si fregia di queste aggettivazioni professionali: "un colore super giallo luccicante, con una consistenza untuosa.

Classicissimo profumo: tanta finissima spezia, vaniglia e zafferano, banana e albicocca. Aroma di miele e sciroppo di prugne. Gusto dolce, con incursione sapida al gusto di ananas, di confettura di limone, di pompelmo, così da lasciare un ricordo un po' salino per tentare un disperato recupero su un'addolcente morbidezza. Ciò lo impone come vino da formaggi, da fegato grasso d'oca, da sorbetti al mango o alla papaya."

Quello del pacco gara invece è la versione di un vino nuovofatto tutto col vitigno Sémillon, invecchiato in barrique in 18 mesi, la metà rispetto rispetto ai canonici 36. Costo attuale 17.50 Euro. (Il pettorale 47euro). Il vino si chiama "Les Jeunes Pousses de Raymond-Lafon" ed è un Sauternes Aoc. Si tratta del secondo vino dello



Château, così definito dagli esperti: con " profumi meno aulici, sfuggenti nel miele e nella speziatura, con spunto floreale (ginestra) e molta frutta esotica spremuta. Lo zucchero dà un



sapore dolce mediamente costruttivo a livello strutturale, la sapidità riesce ad accarezzare il palato quel tanto che consente alle papille filiformi di non essere soggiogate dalla pastosità. È un vino da abbinamenti trasgressivi se la temperatura di servizio sfiora l'assiderato, e cioè 7°C. Allora si può tentare con una sogliola alla mugnaia, con gamberetti in salsa rosa, con i crostoni heroticus (gorgonzola, pancetta e vapore di rum), oppure il classico erborinato saporito e cremoso". Io certamente lo tengo in serbo per una serata

"herotica".



La quarta maratona del Sauternes non si corre ma si assaggia chilometro per chilometro. Si comincia la sera prima con la seconda festa del vino, evento che porta tutti i castelli a presentare un piccolo banco per l'assaggio e la vendita, nella piazzetta del paese. Assieme cozze al Sauternes e tanto Canard (anatra) con fegato e buona musica. I vigneti del Sauternes alloggiavano a 50 km a sud di Bordeaux, a sinistra della Garonna. Sono 2.200 ettarie la produzione media annua si attesta su 25.000 ettolitri. La regione del Sauternes comprende cinque comuni che vengono

toccati tutti dalla maratona: Fargues, Preignac, Bommès, Barsac e Sauternes; Barsac è anche una denominazione, per cui i vignaioli possono optare per mantenerla in etichetta, oppure impiegare Sauternes. La fortuna dei vigneti sembra derivare dal piccolo fiume Ciron, un affluente della Garonna che si passa al km 10. Dicono che la particolare combinazione della differente temperatura delle acque crea quell'umidità mattutina, poi spazzata via dal calore pomeridiano, che favorisce uno sviluppo "nobile" di una muffa altrimenti devastante.

È l'uva Sémillon quella che gradisce essere aggredita dalla muffa, si lascia completamente sedurre, concedendole di concentrare gli zuccheri all'interno dell'acino. Normalmente il Sauternes è un mix di Sémillon (80%), Sauvignon e Muscadelle; la resa massima per ettaro deve essere di 25 ettolitri e la vendemmia è obbligatoriamente manuale. Sono incredibilmente ben curati i vigneti entro cui corriamo, con bordure di rose rosse allietate dai papaveri stagionali. Qui questi muretti a secco e i castelli hanno fatto la Storia. Il Sauternes è sempre stato considerato una specie di vino simbolo per il gusto dolce, tanto che nel 1855 un'azienda riuscì a essere classificata al vertice nella prima gerarchizzazione del territorio: quel vino era, ed è, lo Château d'Yquem. Da questo castello si passa alla fine della maratona verso il 38esimo chilometro. È il più bello e imponente perché in cima ad



una collina. Mura merlate ed eleganti ricordano Monteriggioni. Da questo castello esce il vino più caro. Pensate che una bottiglietta da mezzo litro parte da 350 euro. Nella carta vini di un buon ristorante Milanese l'ho trovata proprio ieri a 500 euro: mi son fatto una foto di consolazione !!



Il suolo è quasi magico per le radici della pianta, è argilloso-calcareo combinato con dei ciottoli (grave) alluvionali; il clima è oceanico, però i vigneti sono ben protetti dai venti e il sole non manca pur non facendo effetti canicolari. Noi siamo partiti alle 8 con la nebbia e poi ci ha seguito subito un bel sole caldo e umido. Nei



primi 13 chilometri c'è stata un ridda di castelli: ben 5. Qui ciattendeva un buona coupe de Sauternes fresco: come resistere. Risultato 5 calici e parecchia euforia, nonostante che i castellani in certi posti fossero un poco tristi. Colpa della crisi, ripetono infrancese. I consumi sono scesi enegli ultimi anni la denominazione è andata in sofferenza, non tanto per perdita di qualità o per vendemmie non particolarmente favorevoli per lo sviluppo della muffa, com'è accaduto nel 2012. C'è anche la

concorrenza di altri vini come l' Icewine, il TBA, il Porto, il Tokaj e i dolci muffati della Loira. Oltre che per la concorrenza la crisi è stata anche per i cambiamenti del gusto, c'è stato un certo allontanamento dal sapore dolce opulento e imperioso, vellutato e quasi oleoso, che tende a impiasticciare le papille, e a non tutti piace più retro gusto zuccheroso a sviluppo molto mieloso.



Per fortuna hanno tenuto allegra la compagine i "garcon" di Courir Le Monde i super maratoneti Francesi sempre pronti a far bisboccia e che si facevano le "pere" di Sauternes. E poi via a ballare e a cantare roba da noncredere. Forse in Italia c'è solo l'Alfio Polidori che gli può tener testa quanto a simpatia e il Mariano Beggio / Roberto Trinelli quanto a tenuta. Vedi questo simpatico video del km 12 <http://youtu.be/FhA0JMoy0ro>

C'erano parecchi dei Supermaratoneti Francesi che conosco quello vestito da infermiera che con la cappellino col cuore rosso è il Wally (Frederick) che mi tirò quel brutto scherzo a La Rochelle. Il più guitto rimane Pierre che si distingue per i suoi basettoni e l'anno scorso ha fatto su questo percorso che questo bellissimo video vestito da neonato

<https://www.youtube.com/watch?v=gJKYwXN1ies>



Grandesimpatia han dimostrato glichansonier che come vedevano la mia maglietta con scritto "Paolo Italia" attaccavano una canzone Italiana. Eccezionale questo coro e la loro "Gobba so Pare" in perfetto italiano: <http://youtu.be/5hNDRrhudKs>

Una volta arrivato trionfante ed essermi cinto dell'alloro dell'ultimo posto e dell'unico straniero dichiarato lascio il pubblico festante e Jean Philippe che ha provato per 42 kma far planare l'aeroplanino. Vago nell'immenso Castello di Puyot tripudiante gioia ed endorfine, cerco qualcosa per rinfrescarmi dalla canicola. Mi dicono che per far la doccia devo andare in altro Castello a



circa 10 km. C'è la navetta ma ci posso andare anche da solo. Così piano piano seguendo le indicazioni arrivo col mio camperino nel Castello di Tour Blanche. Non c'è nessuno, ho qualche trepidazione ad entrare. Oltre al castello e alla annessa casa vinicola la grande struttura ospita la scuola enologica della zona con campi di calcetto e tennis per gli studenti. Dopo aver fatto una rivitalizzante "duche" in palestra, mi sento talmente bene che non me ne voglio andare.

Così seguo un richiamo subiminale. Quando si sta così bene è facile uscire da se stessi e fingere che la nostra anima sia una telecamerina che ci guarda dall'alto. Passeggio solitario nel parco del "mio" Castello. All'ombra di un roseto in fiore qualcuno aveva lasciato per gli ospiti una tavola imbandita con delle bottiglie aperte e dei calici di Sauternes Tour Blanche. Chissà chi mi aspettava. Mi siedo e ne verso un po'. Giù dalla collina vedevo scendere un vento caldo. A breve il tramonto avrebbe cancellato tutto. Non c'era niente da desiderare, chiudevo gli occhi, sentivo solo un sapore dolce opulento e imperioso, vellutato: l'ultimo calice di Sauternes.



<http://youtu.be/nidAy5bFFY>



7 MAGGIO 2014.22^ BUKKI HEGYI MARATHON. MISKOLC. UNGHERIA.

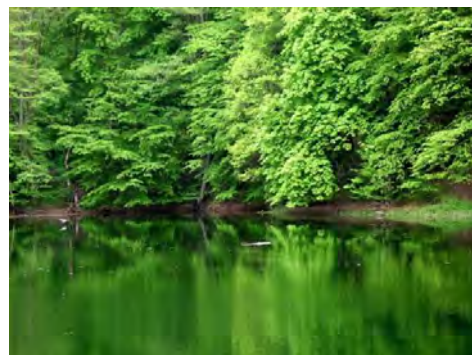
AI CONFINI DELL'UNIVERSO.



Bukki in Unghese significa Faggi. Hegyi Parco. Quindi la Maratona nel Parco dei Faggi. Siamo alla periferia di Miskolc quarta città magiara, 1250 km EST da casa, la trasferta in auto più lunga che abbia mai fatto per una maratona. Siamo nel Parco Nazionale dei Monti Bukk, ai confini con la Slovacchia. 200 km est di Budapest e se avessi

continuato ancora un'ora in macchina sarei arrivato in Ucraina a trovare il nuovo presidente Poroshenko. Ma sono qui all'ingresso di questo Parco Nazionale che si annuncia ricco di bellezze naturali incomparabili: oltre 800 grotte, ripidi dirupi, pareti per alpinisti. Più a Nord c'è un'area molto suggestiva quella del lago Tisza, un vaso artificiale creato negli anni Settanta che è secondo soltanto al lago Balaton, che offre spiagge erbose, barche a vela e alcuni musei.

Si corre nel parco di un sanatorio in parte chiuso. La maratona si compone di quattro giri da 10,54 km in un vero e proprio trail nei boschi di faggio con nemmeno un metro in piano. Della Maratona arriveremo in 29 uomini e 4 donne più un centinaio della mezza e staffette. La partenza viene data alle 11.30 mentre nello stesso parco c'è una manifestazione musicale e religiosa che infonde nell'aria musiche di violini zingari e cori ascetici. Fa parecchio caldo, l'estate è giunta anche quaggiù e ci si ripara sotto gli alti faggi a lato nel palco



lasciandosi cullare da queste melodie orientali. Mi sembra di essere al confine dell'Universo: forse dopo partiti entreremo in una terra di nessuno senza ritorno. Guardo la gente e noto che le donne sono molte belle, mentre gli uomini molto brutti. Le donne sembrano molto forti ed indipendenti, volitive, e con la voglia di fare. Le Runner non sono tante ma qui nel paddock tengono testa agli uomini che hanno l'aria trasognata da beato alcolista. Forse la dominazione russa ha inciso nello stile di vita e nella cultura degli ungheresi, qui siamo a pochi km dall'Ucraina. C'è stata una



rimozione degli odiati occupanti. Chi parla russo, fa finta di non conoscere questa lingua. I russi sono stati considerati sempre dei nemici. Sono rimaste invece delle tracce visibili dell'impero austro-ungarico. Un popolo, quello ungherese, che ha vissuto tante tragedie. Venti anni di fascismo, cinquanta di comunismo, poi anche governo delle croci frecciate (i repubblicani ungheresi).



Sembra che adesso stiano tutti bene e siano felici. Non è un segreto che gli stipendi ungheresi sono più bassi di quelli italiani, così come il costo della vita, ma con molte differenze. In Ungheria esiste un salario minimo. Attualmente il salario minimo lordo di un lavoratore non specializzato, è di 98.000 fiorini (64.000 netti, cioè circa 195 euro). Lo stipendio medio invece, così come pure il costo della vita, varia da regione a regione. Gli stipendi più alti sono a ovest, 143.000 fiorini (437€) nella regione di Győr e diminuiscono man mano che ci si sposta verso est. Nella regione di Békés e in questa di Miskolc scendiamo a 104.000 fiorini (318€). I più alti in assoluto sono però a Budapest 179.000 fiorini (549€). Nelle numerose multinazionali, per lo più presenti a Budapest, lo stipendio base è di 200.000 fiorini (613€). Il costo della vita a Budapest è uguale a quello delle città europee provate per credere.

Finalmente alle 11.30 si parte sotto una “lieve canicola” di 32 gradi. Il percorso di 10km è poco suggestivo ma tutto in mezzo alla Faggeta. Quando si sbucca sulla cima delle colline lo sguardo si espande sulle prime alture dei Carpazi e sulla periferia di Miskolc. La corsa è veramente dura perché non c’è mai un pezzo in piano e alla fine ci si annoia parecchio a continuare a fare questo giro nei boschi. Allietta il coro e l’orchestra della manifestazione religiosa a lato quando si passa dal via. La musica accompagna in un dolce “feeling” per un paio di km. I colleghi runners non parlano in inglese se non a stento. Qualcuno sa qualcosa in tedesco. Di italiano è statisticamente provato che in tutta l’Ungheria fanno solo 2 parole: Ferrari e Pizza. Gira e rigira la gara finisce. Rimane solo un piatto di caldissimo Gulash che con i 34 gradi di temperatura è l’ultima cosa che vorrei assaggiare. Per fortuna vicino all’orchestra c’è un idrante dell’Anticendio che si può aprire. Dopo averla indebitamente sottratta al banco delle premiazioni, ci metto sotto a rinfrescare una bottiglia di spumante Magiaro Tokaj Aszúvanto della produzione vitivinicola ungherese e mi faccio



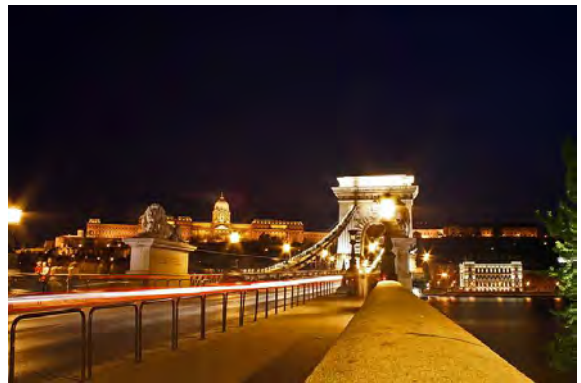
una festa privata con gli ultimi tre arrivati !!





Lasciato il Parco mi dedico a un piccolo Tour per la città di Miskolc. E' una grande città di 168.000 abitanti. E' la quarta città più grande dell'Ungheria dopo Budapest, Debrecen e Szeged, capitale della Provincia di Borsod. A parte i tram e qualche piazzetta colorata l'unica cosa interessante è la Cattedrale dell'Assunzione di Maria per i fedeli di rito greco-cattolico. Sotto un caldo

torrido vado verso il tramonto e mi dirigo a Budapest per il bello del viaggio: trascorrere la serata sul DANUBIO. Le immagini del fiume verso sera sono famose in tutto il mondo. La sera a Budapest è tutta da inventare. Oltre al solito clichè delle belle ragazze che vanno e vengono sulla riva nella iconica strada che si chiama Vaci Utca ci sono tante opportunità di svago anche solo passando seguendo i flussi dei passanti. Alcuni quartieri diventano veri e propri luoghi di incontro all'aperto. Hanno appena fatto un immenso Luna park in pieno centro e in altre zone ci sono locali più o meno chic, posti per giovani e meno giovani, classiche discoteche, bar all'aperto, vinerie, locali storici in stile liberty, Teatri e Cinema. Ce n'è per tutti i gusti. Personalmente preferisco il suono dei violinisti Raday utca recentemente rinominata la Soho di Budapest. Questa via è ricca di caffè, locali all'aperto, ristoranti e si possono trovare delle piacevoli vinerie con orchestra dove gustare qualche rinomato vino ungherese. Un ambiente che pullula di vita, informale e giovane ma anche con tanta tradizione. Uno strano fascino a notte fonda suscita poi il quartiere ebraico con le voci e le musiche che escono dai "Pub in rovina". Da qualche anno è nata a Budapest una strana moda: quella di ascoltare musica e bere birra all'interno di edifici in rovina allestiti per l'occasione in giganteschi locali. Molto frequentati nel fine settimana non hanno insegne e all'esterno appaiono come un normale vecchio condominio. Bui e aggrovigliati bisogna aggrapparsi al bancone per non perdersi. Sembra di essere in essere in uno dei Bar di Blade Runner.



Tutto passa la notte scorre come i chilometri in mezzo a questa immensa pianura. Arrivo sul



Balaton che è quasi l'alba. Ho lasciato la statua di Petofi sulla Vaci Utca. Mi rivengono in mente le sue parole, le parole del massimo poeta magiaro che esprimono, meglio di tante altre, l'essenza che accomuna questo

popolo europeo, così diverso per origini etniche, lingua e storia, l'amore per la propria terra, una grande pianura "l'Alföld" , bagnata dal Danubio e dal Tibisco e contornata a nord dai dolci rilievi dei Carpazi meridionali coi loro faggi:

"Lì nell'immenso mare dell'Alföld, lì sono a casa; è quello il mio mondo"(SándorPetöfi, 1823-1849)<http://youtu.be/7H19yF75Vml>





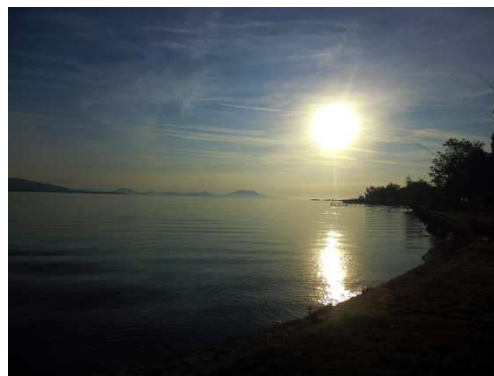
208 MAGGIO 2014. 14^A KESZTHELYI MARATHON. UNGHERIA.

IL RICHIAMO DEL BALATON.



Arrivo all'alba sul Balaton. E' fermo immobile ed emana già calore. Le 4 del mattino. Sono avvolto da un'aruspia unica: il canto degli uccelli all'alba. Poi tutto tace. L'immenso specchio d'acqua sembra un'amacchia d'olio smisurata. Ho lasciato Budapest e i suoi bagordi, 200 km est. La Maratona dei Faggi, la Bukki Marathon, a Miskolc, 400 km est. Dopo 2 giorni di viaggio, quasi 1800 km una maratona (trail) è tempo di riposarsi un po'. Tra 5 ore e mezza parte un'altra gara la KESZTHELYI MARATHON. Keszthely, si legge Chezeli. E' una città di 21.000 abitanti nell'angolo più occidentale del Lago. Keszthely significa castello nella lingua romanza magiara. Infatti c'è un bel castello, con tanto di parco nella parte alta della cittadina. Questa maratona l'ho già fatta l'anno scorso e il fascino del Castello e del Balaton mi hanno stregato: obbligato a tornare!! Un vero e proprio "Richiamo del Balaton".

Negli anni Ottanta ero stato un'estate a villeggiare sul Balaton scroccando la casetta di uno studente Ungherese che studiava come me a Pavia. Allora c'era la fila delle Trabant che arrivavano dalla DDR per fare le vacanze. Una dacia sul lago si poteva comprare con 5 milioni di lire. Sono passati 30 anni i campeggi si sono svuotati e sono sorti degli stinti residence. Le Trabant sono diventate BMW. Le acque si sono imputridite ma il Balaton mantiene il suo fascino. E' lago più grande dell'Europa Centrale si trova a 100 km, a sud-ovest di Budapest. Viene chiamato "il mare ungherese" visto che in questo paese non c'è. Secondo i geologi, il lago è recente, ha soltanto 200.000 anni. Ha una superficie di 596 kmq, mentre la sua profondità è in media 3 metri. D'estate la temperatura dell'acqua è attorno a 22/28, un brodino che piace molto ai bagnanti di tutta l'Europa centrale.



Questa zona era in moda già nei tempi dei Romani, ma la vera vita balneare al lago Balaton è



incominciata alla fine del secolo scorso. Il paesaggio è molto vario. La parte settentrionale montuosa (con ex-vulcani), mentre quella meridionale piana. Nel lago vivono circa 40 tipi di pesci fra cui il più saporito è il luccio che loro chiamano fogas che può raggiungere i 10 kg, vedo infatti un folto gruppo di pescatori animarsi già all'alba in caccia di lucci e ripetere "fogasfogas".

Tra i giovani europei il Balaton è divenuto COOL negli ultimi



anni per il fenomeno del BALATON SOUND. E' infatti uno dei festival di musica elettronica più importanti d'Europa e di recente si è aggiudicato il prestigioso titolo di Best Medium-sized Festival agli European Festival Awards. Quest'anno si svolgerà dal 11 al 14 luglio 2014. Dicono che negli ultimi cinque anni il Balaton Sound ha regolarmente registrato il sold out. Il successo crescente del festival è dovuto alla straordinaria qualità dei programmi e alla location assolutamente fantastica, le

spiagge di Zamàrdi. 5 giorni di musica a palla da vivere alla grande, 100.000 persone, 7 palchi, bar, lounge, ristoranti giochi, attrazioni e soprattutto grande musica 24 ore al giorno.

Tra i runneril Balaton invece è famoso per la sei giorni dove quest'anno Andrea Accorsi è arrivato 5° assoluto, che si svolge a Balatonfüred nella parte Nord Est del lago. Per chi volesse cimentarsi in una ultra da 212 km può farsi il perimetro del lago con la UltraBalaton. Oppure per chi vuole andare ad Ovest di corsa per soli 321 km si può andare da Vienna a Budapest passando per il Balaton. Infine c'è questa maratona di KESZTHELYI abbastanza partecipata. 1419 runner così divisi:

164 la maratona, 819 la mezza e 450 staffette etc. 25 euro l'iscrizione, se vi iscrivate in ritardo portateteve i fiorini. (11.250Huf). La gara è un anello di 10,450 km da ripetersi 4 volte. Si parte dal centro, si passa dallo splendido Castelloe poi si scende giù sul Lago. Ma del Balaton si vede poco solo 500 metri, meno dell'anno scorso che era circa un chilometro quando si passava anche dal parco Helikon. Si parte alle 10,00 con 32 gradi che poi saliranno fino a 36. Poche le piante. 4 giri veramente duri allietatisolo dai brevi passaggi sul Lago e nel Castello.



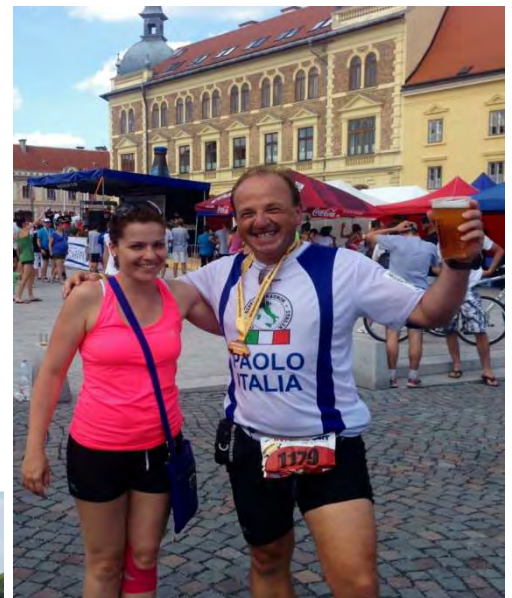
Terminata la gara e fatta una doccia gelata essendomi ripromesso di fare una nuotata nel Lago lascio le acque sporche di Keszthelye mi dirigo a Balatonfüred, la città balneare per eccellenza del Lago Balaton dove come dicevo prima si tiene anche la sei giorni. Qui le acque sono più pulite e mi immergo in un bagno ristorante. Oltre alla spiaggia e al grande porto, della città sono anche conosciute le cliniche, gli ospedali specializzati in cardiologia e le acque minerali terapeutiche. E' famoso il fatto che venne nella città a curarsi il poeta indiano Tagoree dopo

la sua cura come un ringraziamento piantò un tiglio. Oggi un piccolo boschetto di tigli ricorda le numerose persone che grazie alle cure sono guarite a Balatonfüred. Negli anni '60 anche il poeta italiano Salvatore Quasimodo scrisse una poesia in ricordo della sua guarigione.

" Con cuore felice metto questo albero
sulle rive delle onde del Balaton
che avrà foglie al di là della mia vita provvisoria
Le sue radici entrano profonde
nell'eterna e fieraterra magiara
tormentata sempre nella storia
Ma ogni fronda dia un saluto a coloro
che venendo qui amano la poesia
che fa nascere gentilezza
e giustizia nell'uomo di ogni nazione. "

Salvatore Quasimodo, 27 giugno 1961

<http://youtu.be/qo2qSGWy4DI>



14 GIUGNO 2014. TRAIL DE L'ABSINTHE. COUVET. VAL TRAVERS. NEUCHATEL. SVIZZERA

LE FANTASTICHERIE DI UN CORRIDORE SOLITARIO JEAN JACQUES ROSSEAU FU IL PRIMO RUNNER



E' venerdì 13. E' sera. Salgo i tornanti che portano in Svizzera su al San Gottardo. Sono le 10. Sorge la Luna più bella e più grande del secolo. Per una strana congiunzione astrale la Luna tornerà così bassa e grande solo nel 2049, tra 35 anni. A quasi 2000mt di altitudine prima di imboccare la lunga galleria vedo una grande Luna proprio sotto di me. Mi sembra di essere in orbita attorno al nostro satellite in uno dei viaggi di Jules Verne. Oltre a tutto anche la luce e il colore sono suggestivi. LUNA AMBRATA la chiamano. Oltre ad assumere sfumature color miele essendo più bassa sembra un po' più grande. Sintomo in passato di presagi e turbamenti la ragione dell'effetto di questa luce ambrata di questa sera, è dovuta al fatto che la luna attraversa una fetta più spessa di atmosfera; così assume quelle sfumature con un effetto analogo a quello che avviene al sole al tramonto.

Dopo aver varcato le Alpi cavalcando la Luna risalgo il Lago di Ginevra e quello di Neuchatel avendo la luce ambrata nello specchio delle acque. Giungo nella valle di Traverses sopra Neuchatel. Tutto è illuminato da questa grande Abat-Jour. La valle sembra un salotto. Verlaine diceva: "Le grandclair de lune ! On ronfle ferme à côté. Le grandclair de lune. En réalité!". "Strawberry Moon" dicono in America, e "Rose Moon" in Irlanda. Veramente una notte romantica qui in Svizzera. Ma la notte è breve e alle 6 si ritira il pettorale e alle 7 parte il Trail dell'Assenzio.



Già l'Assenzio il liquore fatato che ha fatto impazzire gli artisti dell'Ottocento. Proprio in questa valle si raccoglieva l'Artemisia un'erba da cui si estraeva questo distillato che provocò talmente tanti danni nella popolazione da essere messo al bando nel 1907. Solo da dieci anni è tornato in circolazione. Qui a Couvet dove si corre il Trail c'è il "Chemin de l'Absinthe" (Strada dell'Assenzio) e un Museo che mostra come fosse popolare questa bevanda alcolica e quanto incidesse sull'economia locale. Il senso di dipendenza che creava veniva chiamato "LA FATA VERDE" che è proprio il logo del Trail. Ma a correre non c'erano Gauguin, Allan Poe, Picasso, Verlaine, Rimbaud, Monet, Baudelaire, Wilde, Lautrec, Van Gogh. Le "cose strane e meravigliose" le abbiamo viste lungo





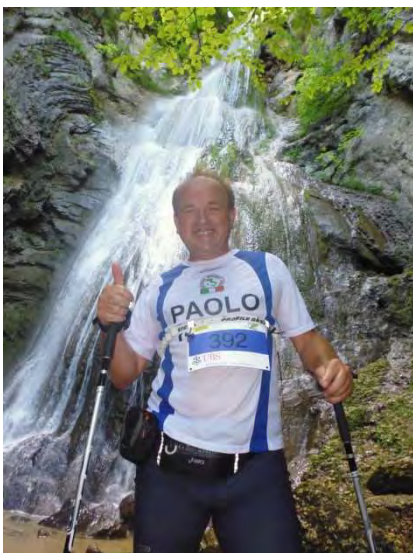
il tragitto. Soprattutto spettacolare il grande canyon che si vede al 12° km: il Creux du Van. Il dolce paesaggio del Giura all'improvviso si trasforma in ripide pareti rocciose a strapiombo. Fa veramente paura quando si arriva su. Toglie il fiato. Dopo aver fatto rapidi due passi indietro, guardando giù si vede uno spettacolare anfiteatro di roccia formatosi naturalmente. Qui con i suoi

15,5 km² si trova la più vasta riserva naturale protetta del Cantone di Neuchâtel. È l'unico punto del trail da cui si gode unavista sul Lac de Neuchâtel. In cima è pieno di appassionati con binocoli e macchine fotografiche che spiano le Aquilee carpiscono dall'alto i segreti sulla flora e fauna locali. Sulla strada verso il Creux du Van si incontra la Ferme Robert, una baita costruita nel 1750. Qui il boscaiolo David Robert uccise nel 1770 l'ultimo orso del Giura. Sul lato nord della sono ancora visibili i segni degli artigli dell'orso.

Comincia una dolce interminabile discesa, leggera e fresca nell'ombra dei pini e in mezzo ai pascoli che esplodono di fiori. Una favolosa cascata tra ponticelli e passaggi segreti. Si scende in mezzo agli alpeggi della Valle. Si passa dalle Miniere di Asfalto. Le nuvole che passano veloci riverberano le gradazioni di verde negli immensi prati. Lungo in fiume a Môtiers un cartello avvisa i naviganti che questo è il sentiero della faceva abitualmente Rousseau tutti i giorni durante le sue passeggiate. Quale sorpresa!!! Infatti ho scoperto che



qui visse tre anni in esilio dopo essere stato ostracizzato per aver pubblicato l'Emilio. Per me Rousseau è il primo vero Runner della storia. Tutti i giorni cascasse il cielo esce a farsi una passeggiata. Mentre cammina pensa e realizza le migliori intuizioni e meditazioni. Amale lunghe



promenades nei prati e nei boschi. Si ferma a gustare i rumori, gli odori, i colori di ogni angolo nuovo. Si sdraia nell'erba per sentire il soffio del vento e la carezza della natura. Per la sua varietà, la sua bellezza e la sua forza vitale considera la natura come la dimostrazione della presenza di un Essere supremo.



Rousseau scrive anche un libro a tal proposito: “Le Fantasticherie di un passeggiatore solitario”. Dialoga con la natura, le stelle, le piante, si fonde con la poesia della vita, riprende il cammino di Blaise Pascal verso l’infinito e fa vibrare come nessuno prima di lui le passioni dell’anima. Allo stesso modo di quel che proviamo noi correndo in mezzo a tutto questo ben di Dio. Non a caso uno

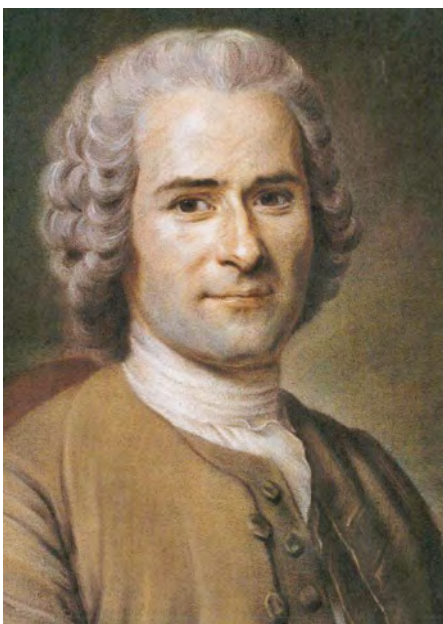
scrittore dall’altissima spiritualità come Lev Tolstoj considerava Rousseau come suo maestro e portava il ritratto del filosofo di Ginevra in un medaglione sul suo petto. La casa che occupava il padre della rivoluzione francese e dell’illuminismo umanitario adesso è un museo. Peccato che è aperta solo la Domenica e ho potuto vederla solo da fuori. Così ne parla nel suo diario citando anche i luoghi dove abbiamo corso:

"La casa che occupo è abbastanza grande, abbastanza comoda, con un loggione esterno sul quale passeggiare quando il tempo è brutto; ma la parte migliore è un asilo donato in simbolo di amicizia. Sotto la mia finestra ho una fontana bellissima il cui rumore è delizioso. Queste fontane che sono alte, verticali o con funzioni di obelisco si riversano attraverso dei tubi di ferro in grandi vasche e costituiscono un ornamento tipico della Svizzera. Non ho parole per descrivere quanto sia piacevole guardare tutte queste belle acque che scorrono tra le rocce e i boschi quando fa caldo, ci rinfreschiamo solamente guardandole e siamo tentati a berne pur non avendo sete. "



J.J. Rousseau, Môtiers, 11 Septembre 1762

<http://youtu.be/NtiYOrag5Ss>



15 GIUGNO 2014. 10^A MARATHON DU VIGNOBLES D'ALSACE. MOLSHEIM.FRANCE

IN ALSAZIA TUTTA LA RAFFINATAFOLLIA FRANCESE



Per la terza volta alla Maratona dell'Alsazia e per la terza mi strabilio per la quantità di costumi colori e fantasia impiegati a profusione. Me Misero Monsù Travet della Maratona con la mia scialba magliettina "d'ufficio" mentre tutto intorno è fantasia e

studiata FOLLIA. Il gruppo di Courir le Monde occupa come tutti gli anni la rotonda davanti all'expo della partenza dando sfogo a canti e scenette per una buona mezzora prima della partenza. Protagonista assoluto quest'anno "El Palmero" Olivier vestito da Centenario che festeggiava le 100 maratone. Lo si vede parecchio anche in Italia: era quello vestito da Re a Calderara. Tutti i ruoli e i costumi sono molto raffinati e studiati a tavolino per mesi, nulla di improvvisato (guardate il video).

Untedesco invece per festeggiare le 100 maratone ha preso tutte le medaglie e le ha cucite su un giubbotto da 5 chili. Si è rivisto il mio amico de la Rochelle Wally stavolta in dolce compagnia di una Wally. Gilbert che si fa tutte le corse con la croce sulle spalle con una vera corona di spine e le prime volte fa impressione vederlo per quanto assomiglia a Gesù Cristo. Pierre che invece si porta a spalla un megafono che tramette per 42 km marcette ed epitteti. E poi Puffi, Capitan America, Capitan Francia, Maryline, Miss Mondo, Api, Scarafaggi, Scheletri e Havaiani. Gangster, Sceicchi, Mosè, Noè, Galline ed Uccellacci. Clown, Parrucconi, Paggi e Supermarii (Ferri in Parvo).



Poi finalmente si corre tra i castelli fortificati che mettono in evidenza i contrafforti dei Vosgi, le casematte della Linea Maginot, le fortificazioni del Vauban dichiarate Patrimonio Mondiale dell'UNESCO. Siamo a Molsheim 50 km da Strasburgo. È la 10^a edizione di questa ormai leggendaria corsa che conduce i corridori lungo la Strada dei vini d'Alsazia, attraversando 17 paesi e i vigneti



circostanti. Ogni due chilometri si mangia e si beve. Di certo ci son più rifornimenti di vino che di acqua. C'è anche un posto al 28esimo chilometro dove ho fatto una scorpacciata di ciliegie. Quindi niente Coca e poca acqua. Sono ormai esperto a forza di bere a questa maratona su qualisono i prodotti gastronomici abbinati ai vini alsaziani. Il Flammekueche che è una pizza sottilissima con su solo un po' di formaggio e pancetta si mangia con il Gewurztraminer, le confetture di ciliegie con il Pinot

grigio, il tremendocavolo fermentato choucroute con il Riesling, e la torta alsazianakougelhof a forma di ciambella fatta di pasta lievitata con il Pinot bianco. I vini d'Alsazia provengono da sette vitigni principali: Sylvaner, Pinot bianco, Riesling, Moscato d'Alsazia, Tokay Pinot grigio, Gewurztraminer e Pinot nero.

Se vi capiterà mai di fare questa maratona uscite dall'autostrada e percorrete da sud a nord la RoutedesVins. Grande meraviglia desta l'ingresso nella cosiddetta ValléeNoble, non tanto per la maestosità dei celebri vigneti che la coronano quanto perché qui in maniera evidente si celebra la simbiosi dell'uomo con il vino e perché è sempre qui che per la prima volta, procedendo da Sud sulla Route, si ha la netta sensazione di come la vita comune di quella gente sia regolata dal vino, tanto sorprendente è la precisione con cui, lungo le strade di questi borghi, piccoli e discreti cartelli segnaletici ricordino al viandante cosa succede da quelle parti, attraverso un continuo rimando di nomi che si riferiscono ai piccoli e grandi vigneron del posto. Una mappa del gusto che è simile al percorso bellissimo della maratona. E' interessante vedere che dietro ad ognuno di quei nomi ci stanno la vita e le speranze (anche economiche) di famiglie intere, e ci stanno una cantina, una sala da degustazione e la concreta possibilità di parlare direttamente con loro, i vigneron, dei vini e della terra d'Alsazia, tradizioni ed emozione. Scegliere le cantine da



visitare è impresa ardua. C'è infatti un gran numero di piccoli e grandi vigneron dislocati lungo la RoutedesVins (e non solo) che da Thann conduce fino a Marlenheim, su a Nord, per un percorso vitato impressionante di 170 km. Qui dicono che regna il terroir, che non è il terrore, ma il terreno. Il terreno appunto caratterizzato da un particolare connubio di acqua sole terra che elegge quelle strisce di vigna a regine del vino. Dicono anche in Alsazia il microclima ha dello speciale: è assolutamente non piovoso per la protezione di una catena montuosa, i Vosgi che, da Ovest, non consentono l'influsso malevolo





dei venti umidi. Unmicroclima soprattutto secco e caldo, con piovosità che nella zona di Colmar raggiungono addirittura il minimo per la Francia intera.

Oltre al vino ci sono tantissime vestigie culturali e industriali nella zona. C'è Bugatti con la sua fabbrica, museod ed un hotel. Un paio di Bugatti d'epoca rombano intorno a Molsheim il giorno della gara. A Mulhouse c'è anche la Cité de l'Automobile. E' la collezione Schlumil più grande museo dedicato alle automobili del mondo. Lo

spazio espositivo di 25 000 mq, ospita più di 400 modelli; tra i tanti si possono ammirare: la celebre Coupé Napoléon, diverse Bugatti, Ferrari, Rolls-Royce, Maserati, Mercedes...

C'è la Linea Maginot che si può visitare con un trenino che porta all'interno di una parte delle centinaia di km di Gallerie. Si visita il forte di Schoenenbourg cheera considerato "indistruttibile e questa convinzione si è dimostrata vera nel giugno del 1940, quando un diluvio di fuoco di 3.000 granate si abbattèsu questo sito. Nonostante i colpi di mortaio e la furia dell'aviazione tedesca, la struttura resistette, consentendo ai soldati di reggere fino all'armistizio. La visita dei 3 km di gallerie a 30 m sotto terra consente di capire meglio come funzionasse il forte. Gli equipaggiamenti sono tipici della Linea Maginot, con le cucine, una centrale elettrica, un'infermeria, le caserme, ecc. I blocchi di combattimento, le torrette e il posto di comando distano 1km dagli ingressi. In totale, il forte poteva accogliere fino a 650 uomini.



Poi ci sono un mucchio di piccoli interessanti musei. C'è il Muséedu Papier Peint: Museo unico al mondo, dedicato alla carta da parati, situato nei pressi di Mulhouse, ripercorre attraverso un vasta collezione composta da più di 130 000 esemplari di carta e da macchinari vari, la storia della carta da parati. IL MuséeLesSecretsduChocolat: per igolosi un museo del cioccolato che si propone di far scoprire la storia e la lavorazione del cacao. Il polo museale è composto da un anfiteatro, da un atelier di dimostrazione, da un salone dedicato alla degustazione e da uno spazio « scoperta ».



Poi due Musei contrastanti uno tecnologico. Musée EDF Electropolis che ripercorre, con riproduzioni, documenti, installazioni e quant'altro, l'avvincente storia dell'elettricità: dalla sua nascita ai giorni nostri (con un occhio al futuro). Pezzo forte (nel vero e proprio senso della parola) del museo è un grandioso alternatore a vapore Sulzer-BBC dal peso di 6tonnelate!Ed uno ecologico il MuséeOberlin:

questo museo dedicato a Jean FrédéricOberlin (1740 - 1826), pastore alsaziano promotore del

progresso sociale e culturale, propone percorsi interattivi di vario genere, finalizzati alla conoscenza ed al rispetto dell'altro e dell'ambiente. C'è anche un altro ecomuseo d'Alsazia più generico. E poi molti musei d'arte contemporanea: MAMCS a Strasburgo, Espace Malraux a Colmar, Museo Würth France a Erstein, CRAC ad Altkirch...

<http://youtu.be/zW-vxzRTo4I>



22 GIUGNO 2014. 7[^] FYNE MARATHON. YVERDON NEUCHATEL. CH.

CIGNI, FALCATE, AUTOMI, CASTELLI, OROLOGI.



Ventitre gradi, tutto è in fiore e un po' di più. E' il primo giorno di una bella estate. Un piccolo caffè su una terrazza. Il profumo dei croissant. Chi corre e chipasseggia lungo le sponde del lago di Neuchatel. L'acqua è uno specchio, nessun'onda disturba il lento riflettere della superficie. Una famiglia di Cigni coi piccoli veramente nerisonnechiano sulla riva davanti ad un castello. E' un piacere farsi sorpassare da tante belle ragazze Svizzere. E' delizioso spettegolare con loro con quel poco francese che so, un piacere al quale non saprei rinunciare. Oggi ho tutto il tempo per correre tranquillo. Maestosi altri cigni scivolano sull'acqua e dietro di loro vanno zigzagando le anatre. Il paesaggio è una dolce scoperta che scorre

lentamente al ritmo dei nostri passi. Verso mezzogiorno si accendono tutti i barbecue all'ombra dei tigli. Passiamo tre o quattro peschiere di pescatori che vendono il pesce del Lago. La fame forse è l'unico rimpianto che fa invidiare i signori di bianco vestiti seduti nei ristoranti borddulac a degustare i filetti di persico accompagnati da un po' di Chasselas: il vino locale. Le viti di questole abbiam avute al nostro fianco per 10 km .

Dolcezza di una nuova estate che comincia. Dolcezza della 7[^] FYNE Nature Marathon. FYNE significa Foulée (Falcata) da Yverdon a NEuchatel. Praticamente la falcata copre tutta la sponda occidentale del Lago di Neuchâtel ai piedi della



catena del Giura. E' la quarta che corro. 70 euro l'iscrizione fino al venerdì prima. Non danno la medaglia ma solo la Maglietta tecnica. Bisogna lasciare la macchina all'arrivo presso il Patinoire di



Neuchatel sul lungolago 1 km a Nord del centro. Salire con una rapida funicolare alla stazione. Con 12 Euro prendere il treno la mattina (h 7.38) per Yverdon. Da qui si parte da un campo di atletica sul Lago alle 9. Siamo sulla riva meridionale, il territorio è palustre ed è il paradiso ornitologico più grande della Svizzera. Il percorso è il più possibile a bordo del lago. Parte facendo un breve giro per Yverdon passando al secondo chilometro attorno ad un

porto canale poi entrare in un bosco. Si esce al 5 chilometro a Grandson dove c'è un bel Castello. A 13esimosi arriva a Concise dove cambia la prima delle 3 staffette. Dal 15esimo chilometro il



percorso è costellato di vigneti. Neuchâtel è il terzo lago elvetico dopo Ginevra e Costanza. E' lungo 38 chilometri e largo 8 chilometri: è il più grande lago interamente svizzero. La Maratona copre metà del suo perimetro. Sulla riva occidentale dove corriamo noi ci son più luoghi balneabili rispetto a quella opposta più paludosa e meno popolata dove c'è però una bella pista ciclabile. La mezza è poco dopo Saint Aubin forse il centro più carino di

quelli attraversati, ricco di calette, spiagge ed un parco con bel ponticello in riva la Lago. Poi al 30esimo si arriva a Cortailod dove si attraversa il parco del castello privato di A BAN: proibito fotografare, ci son dei Vigilantes che seguon tutti.

Gli ultimi 10 chilometri son tutto un parco e una spiaggia fino a Neuchâtel. Essendo la città più grande della regione c'è un poco di periferia da attraversare. Si passa a fianco di una piccola ferrovia sotto il Grande Castello e si arriva per gli ultimi 2 chilometri sul Lungo Lago della città. Dalla parte destra le acque del Lago a sinistra l'infilata di palazzini arenaria gialla e il centro storico medievale, con i suoi numerosi locali all'aperto che hanno un fascino francese.



Parecchi turigironzolano in tutta tranquillità tagliando la strada. In autunno, in città si svolge una delle feste della vendemmia più antiche della Svizzera, con un bel corteo fiorito. In estate ogni sera c'è una festa, ma che ieri sera è stata un po' smorzata dai rumori dei mondiali di calcio appena iniziati. Mi fa da Cicerone Barbara una simpatica "Neocastallana" conosciuta alla Maratona di Pisa e con cui ho corso anche a Barcellona e come tutti gli anni mi accompagna con la sua Mountain Bike la più bella Scopa d'Europa: Dauphine da Yverdon. All'ultimo chilometro come sempre scatta avanti e mi riviene a prendere di corsa per l'ingresso trionfale nel Patinoire sta diventando ormai una "bella" tradizione !!

Ci son tante cose da fare a Neuchatel finita la gara. Innanzitutto il bagno nel lago le cui acque a 17 gradi erano abbastanza gradevoli, poi la passeggiata in centro con la visita al castello. Chi vuole



oziare può farsi un giro coi battelli di linea, la maggior parte dei quali dispone di ristorante a bordo. I numerosi collegamenti offerti dai battelli consentono di combinare la crociera con gite più o meno lunghe anche con le biciclette che si possono trasportare. Dall'altra parte del lago c'è la pista ciclabile 5 "Mittelland" famosa perché attraversa tutta la Svizzera e che ho percorso un paio di volte. E' molto panoramica ma anche molto tortuosa e ci si impiega il doppio che a fare le stesse tratte stando sulle provinciali. Si passa nella riserva

naturale protetta di Champ-Pittet, alla periferia di Yverdon, si può pedalare per 40 km nella "La



Grande Cariçaie", il comprensorio palustre più esteso della Svizzera, che è anche uno straordinario paradiso per i volatili. Sempre da questa parti cioè dall'altra parte del lago è da vedere la cittadina di Estavayer che ha un sacco di edifici medioevali tra cui un maestoso castello. C'è lo strano Museo delle rane con delle rane imbalsamate, che son messe in piccole graziose ricostruzioni di alloggi in stile "Biedermeier" del 1850.

Per chi ha più tempo da perdere e fosse attratto dal mondo degli orologi attorno al Lago di Neuchâtel e Biel ci son tutte le fabbriche famose, dalla ROLEX a dei piccoli laboratori di micromeccanica. La Chaux-de-Fonds e Le Locle sono state iscritte al Patrimonio Mondiale dell'UNESCO nel mese di giugno 2009 come spazio di "urbanismo orologiero". La città di La Chaux-de-Fonds grazie all' UNESCO ha avuto una riscoperta della storia dell'orologeria, legata allo sviluppo ed all'urbanizzazione della città. Storia che riporta all'epoca in cui l'orologeria fiorentine delle Montagne di Neuchâtel costituiva oltre la metà della produzione mondiale. C'era tutt'un mondo che facilmente si può immaginare. Gli orologiai dietro le loro finestre da lato sud per captare la luce ed il brulicare di commessi che percorrono le strade per trasportare i pezzi da un laboratorio all'altro. Museo dell'orologeria a La Chaux-de-Fonds : www.mih.ch .



A Locle invece nella splendida cornice di un castello a con vista mozzafiato c'è un altro museo dove ammirare i più bei tesori dell'orologeria. Le sale, ripercorrono il tempo ammirando pezzi che sono uno più bello dell'altro. Un viaggio per gli occhi e per lo spirito pensando a tutti questi personaggi del passato i quali hanno creato delle meraviglie per generazioni. Musée d'horlogerie du Locle - Château des Monts : www.mhl-monts.ch .



C'è un vero laboratorio di microtecnica dove mettersi nei panni di un orologiaio e indossare il camice bianco. Con un occhio al microscopio, ci si posiziona al banco da lavoro per riprodurre le fasi cruciali dell'assemblaggio di un orologio, sotto la guida attenta e professionale del padrone di casa. Concentrazione e precisione

sono le parole d'ordine, a volte le dita tremano un po', ma è grande la soddisfazione nel vedere questo orologio prendere forma! Un vero lavoro di squadra non alla portata di tutti. Infatti il costo



della Partecipazione al corso è di 1.000 franchi svizzeri (823 €) ma alla fine vi portate a casa un orologio fatto da voi. Le Carrousel des Montres (LCDM) Centro di formazione per orologiai Chaux-de-Fonds : www.lcdm.ch .

Interessante il centro Friedrich Dürrenmatt dedicato allo scrittore svizzero che a lungo ha vissuto nella città. Un altro museo particolare è quello degli Automi o bambole mobili che facevano dei gesti banali della vita quotidiana. Dei veri e propri capolavori del XVIII antecedenti del computer moderno! Lo scrittore in particolare è una meraviglia di precisione, capace di immergere la piuma nel suo calamaio e di giocare a scrivere il nostro alfabeto. Da questo automa Giuseppe Tornatore ha preso spunto per il film "l'ultima offerta". C'è anche l'automata della musicista che seduce con la sua grazia: le sue dita spingono verosimilmente sui tasti dell'organo! E c'è un disegnatore, che fa un piccolo «cagnolino» abbozzato delicatamente con la matita. Tre piccoli geni che vengono da 300 anni fa. Vivono presso il Musée d'Art et d'Histoire Neuchâtel : www.mahn.ch .

<http://youtu.be/oeSrvliq8Y>



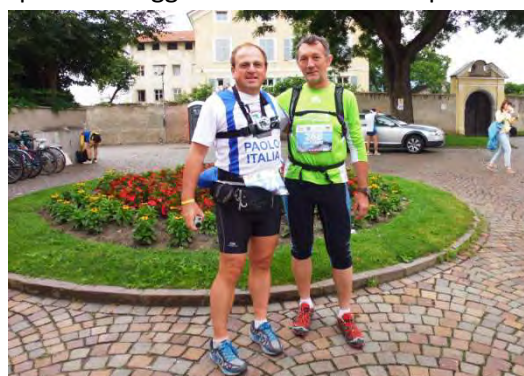
28 GIUGNO 2014. 5^A BRIXEN DOLOMITEN MARATHON. BRESSANONE.

Pilota di Linea senza Chip



Se fossi un gatto mi rimarrebbero sei vite, perché tre son andate per salire al Plose. E' la terza volta che ci provo e per un pelo ce la faccio, ma bisogna mettercela proprio tutta. E' il terzo anno che continua a correre nella mia testa questa maratona come luogo mitico, città bellissima, pendenza proibitiva, cuore che scoppia, e poi ci vengo lo stesso e se ce la faccio è un altro mostro ucciso e una grande felicità!

Alla partenza non c'è nessuno dei Supermaratoneti che conosco tranne Claudio che non rivedevo da Brescia e che dopo un problemino invernale si è rimesso in forma tanto che midice che correà la doppia maratona del Sempione a Gondo. Ci sono anche due Francesi di Courir le Monde che incontro spesso con cui farò quasi tutta la corsa Pierre e Dany. Pierre è inconfondibile coi suoi basettoni. Correrà per la prima volta con le scarpette a Cinque Dita ed è un po' preoccupato, ma fa tutto un elogio sulla corsa minimalista e sulla scelta di liberare il piede da nessun vincolo e coercizione e poi una leggerezza assoluta. Io cerco di dargli ragione e lo ammiro per il coraggio di debuttare coi piedi così sguarniti in manifestazione del genere, ma alla fine non nego le mie perplessità. E lui continua dicendo che gli danno un passo più naturale, eiper dinamicosenza perdere nulla nella ammortizzazione, addirittura conclude che la falcata acquista una sensualità enorme data dal risentire la pianta che abbiamo confiscato dalla nostra infanzia, una magia che può riscoprire la sensazione del contatto con il suolo, assaggiando il terreno con delle terminazioni perdute, vedendo da sotto le soles la forma un tumulo erba, valutando la morbidezza d'erba tra le dita dei piedi.



Inoltre vuoi mettere la sicurezza di avere un artiglio piedi nel terreno fangoso o in una ripida salita. Insomma Pierre con queste scarpette ha fatto rinascere i suoi piedi dopo 50 anni, è davvero felice!



Alle 7.30 partenza tutta in Tedesco e via. A Bressanone (500mt di altezza) la giornata è nuvolosa si parte con 17 gradi e un leggera pioggerella. Su al rifugio Plose a 2448 mt ci dicono che ci son 10 gradi. Ma poi scoprirò che causa il forte il vento con raffiche a 70km/h quella percepita sarà in effetti di un grado. Il terreno è vario: strada asfaltata, sentieri nei bosco, su un letto di aghi di larice o prati humus di spessore e tanta roccia in salita. Fino alla mezza il Brixen è del tutto affrontabile a parte qualche strappettino riesco sempre a corricchiare ma dopo il 25esimo sale di brutto fino al 35esimo a Valcroce

dove c'è il cancello delle sei ore, secondo i miei calcoli ci sto nei tempi. Infatti me la prendo comoda facendo qualche foto e ripresa. Passo con 2 minuti di ritardo. Ho lasciato indietro ancora parecchi. Mi avvio



tranquilla fare lo strappo finale: due ore per fare 9 chilometri è fattibile. Ma ecco che dopo un dieci minuti vengo raggiunto da una atletica scopa e poi dal medico della gara, che in austro-ungarico mi impongono di consegnare il Chip perché son passato con due minuti di ritardo al cancello. Dopo una lunga conversazione con il direttore di gara via radio in Inglese, riesco a spuntare di consegnare il Chip alla scopa ed andare all'inseguimento del penultimo. Se lo becco mi classifica. E allora via a perdiato nella nebbia. Per fortuna dal 34 al 39 è pianeggiante e recupero il tempo perso per la discussione e i cinque minuti di gap col

penultimo. Al 39esimo Ocsenhalm vedo finalmente arrancare l'ultimosul salitone tutta roccia. Qui si sale di brutto è la dannazione della gara del Brixen. 400metri di dislivello in neanche due chilometri. In questo tratto sorpasso ben 4 concorrenti di slancio tra cui la mia amica Francese Dany che mi dice: "sono morta...". La scopa e il mio chip sono rimasti indietro. Arrivo in cima dove tira un vento a 70km/h. Le raffichespazzano lo sparti acque su cui tento di stare in piedi. Avanzo come un aereo di linea nelle nubi che mi vengono incontro. Una sensazione unica. Inserisco il Pilota automatico e atterro allo Ziel con 8 minuti di anticipo sulla chiusura del traguardo. I tecnici di Datasport si complimentano per il recupero finale e mi classificano dopo essersi consultati con le varie "Skopen" und "Direktoren".

<http://youtu.be/m1DRdu1DbrM>



29 GIUGNO 2014. 39^ PISTOIA ABETONE

PEDALA. PEDALA. PEDALA.



Il giorno prima mentre salivo “tranquillo” al monte “Calvario” del Plose, al 17esimo chilometro della Brixen Marathon attraversavo nella pioggia un morbido sentiero di aghi pini. Iniziamo come al solito a tentare di recitare la pioggia nel pineto: “Taci. Su le soglie del bosco non odo parole che dici umane; ma odo.....”. DRIN DRIN e si mette a mettere a suonare il cellulare. Chi sarà? Ermione...?. E Invece no. E' SuperMARIO Ferri che con la complicità di Madame Carlà mi chiede “Diavolaccio allora lo voi il pettorale della Pistoia Abetone: Vieni?”. Sputando l'ultimosangue gli urlo: “Arrivoo!!”

In questi pochi anni che corro ho sempre cercato di evitare di pensare a questa corsa considerandola proibitiva, un vero tabù, da cui girare alla larga. L'occasione di farla in doppietta apre però ad una nuova sfida che dovesse riuscire, mi garbrebbe ricordarla per tutta la vita. Il giorno dopo all'alba, appena arrivato in piazza del Duomo mi accorgo che questa corsa è una corsa “Sacra” con cui un pivellino come me “nuncià da scherzà”. Sta di fatto che i grandi della maratona italiana come Ferri ed Ancora l'han fatta 15 volte.

Nella storica piazza si avverte un legame sottile ed inconscio tra sport, ambiente e sentimenti. So che la storia del podismo è passata di qui e ha suscitato anno dopo anno meraviglia e commozione al passaggio di campioni o anonimi fra due ali di folla che si domandano: “Ma sanno quello che fanno?”. Su questa ala mistica e sacrale mi piace pensare che la Pistoia-Abetone è diversa da tutte le altre manifestazioni podistiche come una delle grandi classiche del Ciclismo.



boschi di castagni, poi S. Marcello, la Valle della Lima, Cutigliano, le immagini corrono davanti a me

Infatti fin dalla partenza continuo a ripetermi “pedala, pedala, pedala..”. Dall'austera e policroma Piazza del Duomo agli alberi millenari dell'Abetone, attraverso la stupenda Vallata del Reno avvolta da





come la pellicola di un vecchio film. C'è un flusso innaturale in questa corsa. Il fiume sale invece di scendere. L'acqua e il sudore si arrampicano lungo i tornanti delle Piastre e quelli della Statale del Brennero. Da trentanove anni gli uomini e la natura si sfidano in un'impresa che ci riporta indietro nel tempo. Se ce la farò ho la consapevolezza che arriverò ultimo, uno come

tanti altri dei 773, che pur non vestendo i panni del campione sarò in qualche modo protagonista. Si capisce già dalla partenza che la Pistoia-Abetone non è "una delle tante corse podistiche", ma "la corsa" per eccellenza: la gente qui ci arriva con mesi di preparazione. 50 chilometri praticamente tutti in salita, con pendenze che arrivano fino al 12%, gli amanti del podismo in salita sono serviti. Io invece per un giorno mi sono sentito un po' ciclista. Vaisu. Vaisu. Vai su. Pedala. Pedala. Pedala. Centinaia e Centinaia di concorrenti uniscono la punta della montagna con la città. Me la godò tutta sto in fondo alla fila come in fondo ad un vecchio cinema. Vedo passarmi davanti i laghetti, le ghiacciaie, le vecchie fabbriche, le botteghe artigiane, gli abeti, le ferrovie abbandonate, i castagni, i ruscelli. Invece dei Popcorn sgranocchio una delizia perduta: il pomodoro col sale. Forse è vero come dicono tanti che è: Come le ciliegie, i popcorn, e i pomodori col sale uno tira l'altro. Quando l'hai corsa, non puoi più farne a meno. Pedala, pedala, pedala...

<http://youtu.be/POrBo97PZIE>



05LUGLIO 2014. 13[^] ZERMATT MARATHON.

CHIAMAMIAQUILA.



C'era solo qualche mucca sino alla metà del 1800. Zermatt era un modesto villaggio di montagna, con le suecasette in legno e i freschi torrenti. Furono gli inglesi a far conoscere in Europa questo luogo, grazie alla nascente tendenza dell'alpinismo nell'aristocrazia vittoriana. Nel 1860 Edward Whymper arrivò a Zermatt producendo illustrazioni del Monte Cervino, ossessionato dalla sua sacra bellezza; fu lui nel 1865 a scalare per primo la sua famosa parete. Da

allora Zermatt è esplosa è diventata una località conosciuta e famosa a livello internazionale. Cementificazione massiccia ancora in atto, anche se dicono nel rispetto dell'ambiente. Con gli anni si son un po' pentiti. Non fan salire le macchine e giran solo Taxi elettrici. Ma si sente il puzzo delle caldaie a Gasolio.

Venerdì pomeriggio 4 luglio raggiungo il primo paesino della valle di St Niklaus, situato a 1086 mt. Qui c'è il centro Maratona. Ci si può iscrivere al momento. Il pettorale costa 110 euro ma si può viaggiare su e giù per le costosissime ferrovie elvetiche per tre giorni, questo è il punto di partenza della gara. Il centro maratona che è il complesso di una scuola pubblica abbastanza spoglia che non da una bell'idea delle scuole svizzere. Lascio il Camperino qui e vado a Visitare



Zermatt con il pettorale salvacondotto per le ferrovie elvetiche. Zermatt al solito è zeppa di Giapponesi. Io ci son sempre venuto con gli sci d'inverno. La località è stata dichiarata la stazione sciistica più lunga della regione alpina con ben 74 impianti di risalita con capacità di oltre 70.000 persone, 400 km di piste. Io ci arrivavo da Cervinia calandomi dal Plateau Rosà con uno Skipass Internazionale. Ero ossessionato dagli attraversamenti a spazzaneve dei giapponesi, li chiamavamo "bradipkamikazen": attenti domani sarò io il "BradipRunner". Su qui vicino alla stazione di Zermatt c'è il Pasta Party più caro del mondo. Col pettorale si può sbafare solo un piattino prima e uno dopo la corsa con una birra alkoolfrei. Se vuoi fare il Bis: 12Franchi!.



Piove vado a vedere Il Museo della montagna del Cervino. Un museo interattivo, che spiega le origini del Cervino e delle intere catene alpine, le quali iniziarono il proprio cammino dal continente africano migliaia di anni fa. Più interessanti le storie dei primi scalatori, dei loro drammi, fatiche e gioie, professionali ma anche famigliari, incominciando dal primo acclamato scalatore Edward Whymper. Per il resto Piove e fa freddo e a parte il Jap non c'è in giro nessuno x cui dietro front torno a ST

Niklaus dove c'è molta più vita nel parcheggio di chi dorme in macchina per la corsa di domattina. Inglese, Australiani e tanti tedeschi. Le buone intenzioni di a nanna presto restano inattese.



Alle 9.00 si parte a scaglioni perché ci si infila subito in sentieri stretti. Dai m 1085 di St Niklaus bisognerà arrivare sino ai m 2582 del Riffelberg; Ci sono gli alpihorn che sembrano il nostro fiato alla prima salita. Il percorso iniziale lascia l'asfalto e sale sempre più ripido e costeggiando la ferrovia e una volta mi sono dovuto fermare 5min a un passaggio a livello. Piove ma si suda. Il tempo rimane così fino a Zermatt dove c'è la mezza. Nella nebbia salendo si vedono i primi bastioni delle montagne che costeggiano questa stretta valle la Mattertal. A

Herbriggen, si vede il Breithorn, e il Klein Matterhorn (Piccolo Cervino). Poi da Randa il Weisshorn con il suo ghiacciaio e poi il Dom che dopo il Bianco e il Rosa è la terza montagna Europea. Il Cervino non si vede invece fino al 22esimo e oggi gioca molto a nascondino, comunque è più affascinante come ogni tanto esce come la gamba da uno spacco di una gonna

Alla mezza a Zermatt si è 1604 mt, si attraversa la città coi suoi brutti condomini e si prende uno sterrato dove non corre più nessuno. Tra il 24^o e il 31^o km si sale e si sale ancora fino a m 2262 di Sunnegga. Le emozioni crescevano in modo direttamente proporzionale col salire di quota. Il Cervino viene incontro tra le nubi con tutto il gruppo del Rosa sulla Sinistra. Facili vette glaciali dove su qualcuna sono anche saliti con ramponi come il Castore e il Polluce che però viste da dietro fanno impressione. Dopo Sunnegga spiana e si può corricchiare fino al muro del 39^o. Il paesaggio d'alta quota e la rarefazione danno delle sensazioni di leggerezza e abbandono. Morbidi boschi di larici e rododendri rossi. Stonano un po' le panchine con la scritta "E' bello averla qui" che ha me ricordano una casa di riposo.



Al km 39 incontro il mio amico Olivier Meslier il francese con all'attivo più maratone nel 2014, che mi comunica che l'altro Nostro amico "el palmero" (il centenario dell'Alsazia) non è venuto e infatti lo avevo cercato invano allo Start. Siamo Riffelboden, davanti all'Hotel Riffelalp qui scendono le



piste da sci che vengono da Cervinia. C'è un parco giochi per bambini e una gran cagnara. Negli ultimi due km di vera arrampicata fino al Riffelberg. Il trenino di fianco viene incontro al contrario e non voglio pensare a cosa succederebbe se si rompessero i freni su una simile pendenza. Stranamente anno messo il cartello non dell'ultimo chilometro, ma degli ultimi 666 metri: un diabolico presagio? Bello il sentiero con tutte le

bandierine Svizzere. La folla urlante che assiste alle premiazioni, stordisce non fa parte dell'immagine di pace che mi aspettavo. L'organizzazione elvetica ci invita ad assieparsi alle docce. Dove veniamo spinti ad entrare come in un piccolo lager. Per fortuna dagli ugelli non esce il gas...

Scampato alla doccia. Non ho voglia di stare nella massa per prendere il treno che scende. Prendo quello sale al Gornergrat a quota m 3100 anche se la giornata non è il massimo, ma mi son fatto spedire su una giacca a vento che apprezzo molto indossare: ci saranno 5 gradi...Qui arrivano quelli della Ultra e fu il traguardo delle prime edizioni della Zermatt Marathon. Peccato per il tempo, son in cima al mondo. Di lassù a chiunque passava il Bradipo di Gozzano poteva dire: "Chiamami Aquila !!".

<http://youtu.be/Be35kgmPe8Q>



06LUGLIO 2014. 5^ ALPEMARATHON DELLO ZERBION.

MONTAGNE VALDOSTANE VOI SIETE I MIEI AMORI. ZER-ZER.

Montagnesvaldôtaines

Vousêtesmesamours

Hameaux, clochers, fontaines

Vousmeplaireztoujours

Rien n'est si beauque ma patrie

Rien n'est si douxquemon amie

Ô montagnardsÔ montagnards!

Chantez en chœurChantez en chœur!

De monpaysDe monpays

lapaix et le bonheur !

Halte là !Halte là !Halte là !

LesmontagnardsLesmontagnards

Halte là !Halte là !Halte là

Lesmontagnardssont là !

Questo è il semplice inno della Val d'Aosta che tradotto fa pressappoco così:

Montagne Valdostane



Voi siete i miei amori

Borghi, torri, fontane

Voi mi piacerete sempre

Niente è così bello come la mia patria

Niente è così dolce come i miei amici

O figli della montagna! O figli della montagna!

Cantate in coro! Cantate in coro!

La pace e la felicità

Del mio paese!

Altolà! Altolà! Altolà!

I montanari, I montanari

Altolà! Altolà! Altolà!

I montanari son qua!



Questa semplice canzone è l'inno ufficiale della Valle d'Aosta. Diverso dagli altri Inni dimenticati consunti. Lo si sente cantare nelle Osterie o salendo i sentieri. Per me è legato al dolce ricordo della mia infanzia. Ci si sedeva a Tavola a Mezzogiorno. Alle 12.10 in punto tutte le Radio della Valle partivano insieme sommessamente: "Montagnes valdôtaines, Vous êtes mes amours...". Questa magia si è ripetuta per 50 anni. La melodia deve il suo successo al fatto che da decenni è la sigla del notiziario radiofonico "La Voix de la Vallée" trasmesso dalla sede regionale della RAI. Ai tempi non c'erano i ripetitori per la TV e nemmeno le radio private. "La Voix" era sacra e imperdibile come una messa comandata. A queste dolcine associo automaticamente il profumo di una polenta appena servita o di qualche risotto che la mamma portava in tavola. Mentre mangiavo ascoltavo le notizie spesso in francese e guardavo di là dal vetro della finestra. Verde d'estate o Bianco d'inverno lui era lì e dominava da sempre il



nostro mondo: MonsieurZerbion.



Lo Zerbion da casa nostra lo avevamo proprio davanti. Dominava tutto il versante NordOvest che guarda sulla Valtournanche. Lo studiavamo col binocolo durante l'anno aprendo nuove vie per la rituale gita Agostana.

Lo Zerbion è senza ombra di dubbio una delle mete più amate della Valle d'Ayas, raggiungibile anche dalla Valtournanche. Da lassù con buone condizioni meteorologiche è possibile riconoscere gran parte delle cime della Valle d'Aosta, e si è a cavallo della valle centrale fino ad Aosta. Sono inoltre osservabili buona parte dei massicci del Bianco e del Rosa, il Cervino, il Grand Combin, il Rutor, il Gran Paradiso e altre note vette tra cui l'Emilius, la Tersiva. Da piccolo la salita l'ho fatta tante volte coi miei genitori salendo da Promiod fino al col Portola e poi su per lo spartiacque coi suoi strapiombi fino in cima. Da grande l'ho fatto anche con gli sci in condizioni invernali o primaverili di buon innevamento. Sempre con il terrore delle valanghe che si staccavano dalle cornici sulle creste intorno al Colle Portola. Mi scrivevo uno spartito di scie e tracce da lasciare sugli ampi nevai. Poi a casa lo rileggevo con calma dalla finestra di casa tramite un potente binocolo.



L'Alpe Marathon dello Zerbion è stata l'occasione per ritornarci. Non l'avevo mai fatta e in cuor mio pensavo proprio di arrivare fino in cima e da lassù dominare la valle d'Aosta. Invece il percorso partito da Chatillon arriva ripidissimo fino a Promiod e poi si perde tra i boschi sotto la montagna in stradine pianeggianti sopra Saint Vincent verso il Col de Joux. Il mio istinto invece mi diceva arrivato a Promiod, di seguire il per mitico itinerario n. 105 che, dopo aver attraversato il paesino, si immette su una mulattiera che sale tra muretti e cespugli fino agli alpeggi di Boettes, Arsine quindi l'alpe Francou che considero una filiale del Paradiso.



Per la cronaca eravamo in 44 del Club. Gli organizzatori son stati davvero magnanimi per solo 16 euro ci han dato pettorale una bottiglia di Genepy e un buon pezzo di lardo. Mi ha lasciato un po' di apprensione Mariolino che pensavo si fosse perso, invece ha tracciato una nuova 50 km allungandosi sul percorso della trenta e poi tornare indietro. E' stato bello arrivare con Pierone e Rocco. Complimenti all'organizzazione che ha fatto davvero fin troppo. Per quanto riguarda me tapascio,

mi ritengo soddisfatto di aver completato una doppietta assonante: la Zermatt-Zerbion, ZER-ZER !!!



Per chi volesse tornare un altro anno tra Castelli e Sentieri vi lascio un po' di tracce da seguire. Ci

siam passati accanto al Castello Di Châtillon. " Il castello di Châtillon è sito sul promontorio che domina la cittadina. Si presenta come un castello residenza di pianta rettangolare, con due torri sporgenti sul lato ovest, con un corpo aggiunto verso est per la foresteria e la cappella. L'ingresso principale è posto sul lato sud. Di proprietà privata, è ancora abitato da Claudia Passerin

d'Entrèves. L'interno ha un bel salone d'onore settecentesco, con una collezione di oggetti d'arte. Noto è la biblioteca in cui sono ancora visibili pitture parietali quattrocentesche: una palizzata a intreccio è simile a quella che si vede nel cortile del castello di Fénis, sul ballatoio del secondo piano. L'arredamento è in gran parte in stile impero: la tappezzeria della sala da pranzo rappresenta le battaglie napoleoniche. Il castello è circondato da un parco con un bel giardino all'italiana. Grazie a un'intesa tra la regione Valle d'Aosta e la proprietaria, il parco, inaugurato nel 1996, è visitabile lungo un percorso segnalato in cui spiccano 29 piante monumentali. Copre una superficie di circa 3 ha, di cui due visitabili. Davanti a tutte le piante monumentali vi è posta una targa in cui vengono evidenziate le caratteristiche degli esemplari"



Il castello di Ussel, invece è dall'altra parte della Dora. È posto su una rocca scoscesa e incombe da sud sull'abitato di Châtillon. "Costruito da Ebaldo di Challant verso la metà del XIV secolo (dato confermato dall'analisi dendrocronologica), il Castello di Ussel rappresenta una svolta nell'architettura militare valdostana. Siamo infatti in presenza del primo esempio in Valle d'Aosta di castello monoblocco, ultima fase evolutiva del castello medievale, che segna il passaggio tra il contemporaneo castello di Fénis e le rigide forme

di Verrès. Dopo essere passato più volte dagli Challant ai Savoia e viceversa, il castello venne utilizzato come prigione, fino al completo abbandono. Nel 1983 il barone Marcel Bich, dopo aver acquistato il castello dalla famiglia Passerin d'Entrèves, erede degli Challant, lo donò alla Regione,

che ha provveduto al restauro e lo ha adibito a sede espositiva. A pianta rettangolare di notevoli dimensioni, il castello presenta all'esterno una buona muratura con una fascia sommitale di archetti ciechi, assenti sul lato nord, e bellissime bifore, tutte diverse tra loro, con decorazioni floreali e geometriche. Agli angoli del lato sud (verso la montagna) si trovano due torrette cilindriche aggettanti, in origine collegate tra loro da un camminamento di ronda protetto da una merlatura. Sempre a sud, si trovava anche l'ingresso, sormontato da una caditoia. Il lato nord, che guarda verso Châtillon, presenta due torri quadrangolari leggermente sporgenti, tra le quali, al centro, si eleva il mastio, elemento simbolico della potenza del feudatario. All'interno rimangono i monumentali camini con grandi mensole, posizionati su una medesima linea ascendente in modo da sfruttare un'unica canna fumaria, nonché tracce delle scale e delle divisioni in piani. Prima del restauro il maniero era pressoché ridotto allo stato di rudere, ma una puntuale indagine archeologica ha permesso di individuare e riproporre la reintegrazione delle lacune. Affiancato alle merlature, è stato attrezzato un percorso pedonale molto suggestivo, dal quale il visitatore può ammirare la piana di Châtillon ed i suoi edifici storici. Il castello è adibito a sede espositiva.”



Ce ne è un altro di castello a Chatillon: Il Castello Baron Gamba con il suo Parco. Si trova nella zona ovest di Châtillon, in località Cret de Breil, ed è ben visibile sia dalla strada statale proveniente da Aosta che dall'autostrada A5 Aosta-Torino. “Edificato nei primi anni del '900 su progetto dell'Ingegnere Carlo Saroldi, fu voluto da Charles Maurice Gamba, marito di Angélique

d'Entrèves, figlia del conte Christin d'Entrèves. Di proprietà della Regione autonoma Valle d'Aosta dal 1982 ospita oggi, dopo un complesso intervento di restauro, una collezione di arte moderna e contemporanea regionale di oltre 1.500 opere. Il percorso espositivo si snoda attraverso 13 sale distribuite sui due piani dell'edificio e presenta una selezione di opere tra dipinti, sculture, installazioni, raccolte grafiche e fotografiche, che vanno dalla fine dell'Ottocento ad oggi. A fianco delle opere dei maestri del '900 tra le quali sculture di Martini, Mastroianni, Manzù, Arnaldo e Giò Pomodoro e dipinti di Casorati, De Pisis, Carrà, Guttuso, la collezione documenta la produzione figurativa italiana della seconda metà del secolo sino ad esponenti della ricerca contemporanea come Schifano, Baruchello, Rama, Mainolfi. Un'ampia scelta di opere testimonia inoltre con varietà i movimenti che hanno animato la scena artistica italiana negli ultimi 25 anni: sono rappresentati ad esempio l'Informale, l'Astrattismo geometrico, la Transavanguardia e la Pop Art. Particolare rilievo è dato al territorio valdostano attraverso l'attività degli artisti locali, o attivi nella Valle su committenza regionale. Ad Italo Mus



(1892-1967), artista simbolo della Valle d'Aosta, è dedicato uno speciale omaggio, allestito nello spazio destinato alle esposizioni temporanee e nell'altana panoramica al terzo piano del Castello. Il parco si estende su una superficie di circa 7.000 metri quadrati; al suo interno si trovano due alberi monumentali: la sequoia, situata ai piedi del castello, ed il cipresso calvo, che sorge all'estremità ovest, lungo la recinzione del parco.”



Tornando a casa prima di Pont Saint Martin sarete stati attratti dal Forte di Bard. «La storia del forte di Bard è antica di secoli. La particolare posizione della rocca - situata all'imbocco della stretta gola attraverso cui si accede alla Valle, lungo il corso della Dora Baltea - permise in passato un agevole controllo del passaggio in entrambe le direttrici da e per la Francia. Il forte come lo si vede attualmente fu edificato sotto il regno di Carlo

Alberto di Savoia, tra il 1830 ed il 1838, su una preesistente struttura medievale risalente al X secolo ed a sua volta basata fu fondamenta di epoca romana (poco distante, nei pressi di Pont-Saint-Martin, si trovano resti dell'antica strada romana delle Gallie). La fortezza deve la sua fama all'essere stata l'avamposto difensivo dell'esercito austro-piemontese che nell'anno 1800 bloccò la discesa in Italia di Napoleone Bonaparte. Quello che era stato definito vilaincastel de Bard fu raso al suolo per ordine dello stesso Bonaparte, indispettito dallastrenua resistenza dei soldati sabaudi. Dovevano passare trent'anni perché Carlo Felice di Savoia, timoroso di nuove aggressioni da parte francese, affidasse nel 1830 il compito di redigere un progetto di ricostruzione all'ingegnere militare I lavori di riedificazione si protrassero per otto anni consentendo la realizzazione di diversi corpi di fabbrica disposti su piani differenti. Nel 1831 ospitò un giovane Camillo Benso conte di Cavour, allora tenente del Genio militare. Caduto in disuso dalla fine del XIX secolo, il forte fu poi adibito fino al 1975 a polveriera dell'Esercito Italiano, dopodiché la proprietà passò alla Regione Autonoma Valle d'Aosta. Dopo una parziale riapertura nei primi anni ottanta, hanno avuto inizio i lavori dell'atteso restauro. Nel forte nel 2006 è stato aperto il Museo delle Alpi».



<http://youtu.be/jelug3SNMts>



8 LUGLIO 2014. COSI' FAN TUTTE WOLFGANG AMADEUS MOZART. Teatro alla Scala. MI.

L'INNO ALL'AMORE.



I soliti Maratoneti avvistati nel Foyer. Il vento caldo dell'Estate ci ha portato qui per una serata diversa. Ma vediamo spulciando qua e là tra le critiche a volte esagerate come è andata...L'allestimento era moderno e accattivante per il Così fan tutte messo in scena da Guth-Barenboim. Per il regista il "testo e la musica generano diverse sfumature dell'amore...la forza dell'eros genera inganno e tradimento e porta con sé in egual misura qualcosa di vitale e qualcosa di distruttivo. Il disinganno e la disillusione si accompagnano al cupo, sprezzante e freddo cinismo. Si canta l'amore ma si recita il tradimento, che inizia come un

gioco innocuo e infine si conclude con una catastrofe umana". Don Alfonso non è per Guth un vecchio filosofo elegante, saggio, scettico ma bonario, profondo conoscitore della natura umana, consapevole che l'infedeltà è una "necessità del core", ma un cinico burattinaio, che persegue con una certa dose di cattiveria lo scopo di rivelare ai superficiali, impulsivi, volubili ed ingenui amanti che la vita va presa con sereno distacco, che bisogna essere sempre pronti alle deviazioni degli accadimenti rispetto al percorso che ci si era prefissati.



La fusione tra comico e dramma finisce per evidenziare la derisione, la graffiante ambiguità e il disincanto triste ma si sofferma poco o nulla sulla soavità, la grazia, la galanteria, l'eleganza e la



gaiezza leggera. Così fan tutte è quindi una commedia-proverbia? Un dramma? Una farsa? Un'opera libertina? Mah! I cantanti si prestano a questo "gioco ambiguo" senza giocosità con duttilità encomiabile, ma se la teatralità dell'opera viene ad essere celebrata con disinvoltura, ci pare altrettanto evidente che il risultato ultimo di questa operazione sia quanto mai parziale. Gli amanti appaiono

manichini nelle sapienti mani del burattinaio, che vivono solo ad intermittenza le loro relazioni ad uno schiocco di dita. Recitativi e canto sembrano sempre "survoltati", verso un eccesso di rappresentazione che alla lunga ingenera noia: gli uomini o ubriachi o guitti o saltimbanchi, le donne agitatissime in una sorta di disperazione mista ad abbandoni amorosi che non trovano adeguato supporto nel canto. Al rito dell'addio gli uomini si nascondono dietro maschere africane, assai terrificanti, tanto che le donne ne restano sconvolte e girano per casa con una torcia come se il mascheramento e l'ingimento fossero dovuti ad un black-out elettrico (o forse cerebrale?), le donne cioè non riconoscono gli amanti perché in definitiva non vogliono riconoscerli. Al





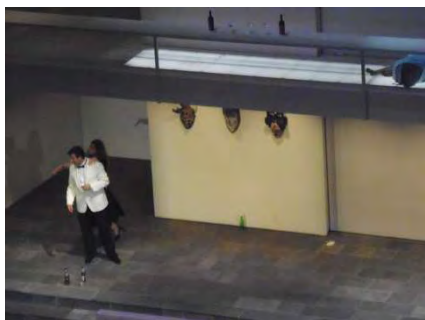
finale primo il nascondimento è invece affidato ad un cerone nero pece che dà sembianze “moresche”, con gli abiti degli uomini sempre sporchi di fango e le donne o in sottoveste o in pigiama (i costumi-vestiti sono di Anna Sofia Tuma). Gli uomini schioccano baci alle donne prima ancora di cantare l'allegro Dammi un bacio mio tesoro, con qualche evidente contraddizione. In giardino incombe un bosco di abeti molto inquietante che nel secondo atto occuperà sempre più spazio nella casa dal design

modernissimo (scena fissa di Christian Schmidt) insinuandosi come qualcosa di minaccioso. Il tappeto erboso offrirà agli amanti il fango con cui imbrattano con furia vendicativa le pareti bianco-immacolate della casa (e luci funzionali sono di Marco Filibeck), in contrasto con faccia e vestiti sporchi, che evidenziano una sorta di “colpevolezza” dei sentimenti. Qualche novità “modernista” la incocciamo nel duetto di seduzione tra Guglielmo e Dorabella: i due si rinchiudono in una stanza e il clima intimo, grazioso e seducente viene spazzato via dalla copula senza equivoci. Così come nel duetto tra Ferrando e Fiordiligi il “fantasma” di Guglielmo si palesa nell'atto di suicidarsi riempiendo di sensi di colpa la povera Fiordiligi.

Per il finale, gli uomini indossano nuovamente giacche e cravatte e il camuffamento-farsa finisce, con le donne che mostrano palesemente rabbia e delusione. Le donne si rendono conto che per gli uomini è più importante un patto-scommessa o un frivolo gioco di società che non i sentimenti, che il “razionale” ha più valore delle emozioni che loro provano. Le coppie si ricompongono tra le macerie amorose per salvare le convenienze moralistiche ma con questa ferita nel cuore non possiamo credere che i loro sentimenti sopravviveranno a lungo.



Daniel Barenboim non si discosta di molto dal concetto sempre espresso nelle sue precedenti concertazioni del capolavoro mozartiano. L'inno all'amore non vuole essere né sublime, né eterno, né ideale. Il gioco serio sino al cinismo si traduce in tempi dilatati, in un suono corposo, ampio, sin maestoso, qual volta troppo enfatico. La sensualità viene declinata in un languore e in una malinconia estenuanti, in indugi troppo edonistici. Non vi ritroviamo la ricchezza di tensioni incalzante, il formicolante dinamismo



che brucia in un gioco brioso e leggero. Certo, bandisce leziosità, stucchi rococò, svenevolezze ma la giocosità spensierata? Basta evitare manierismi settecenteschi e bamboleggiamenti nei recitativi per dare linfa vitale e vibrante al canto passionale eppur elegante e tenero? Ne



dubitiamo!

Al fine lasciamo la sala per una fresca birra e concediamo al direttore la coerenza nella visione dell'opera perseguita senza tentennamenti sino alla fine, ma scendendo lo scalone qualcuno dice di dissentire per scarsa convinzione dopo l'ascolto. Qualcun altro si chiede come un direttore così navigato possa pensare che l'eccesso di indugi negli accompagnamenti non evidenzii in modo imbarazzante le debolezze tecniche ed espressive del canto dei protagonisti a sua disposizione. Ma forse esagerano ma sono critiche che il vento caldo dell'estate ha già portato via come i tre maratoneti che attraversano la Galleria...



12 LUGLIO 2014. 11^BÄRENFELS SOMMER TRAIL.BIRKENFELD.D.

COME UN COLPO DI CANNONE



Non sempre i colpi di doppietta riescono. A volte ci vuole un colpo di cannone! Partiti da Milano venerdì sera i nostri tre Eroi giungono dopo nove ore di viaggio a Birkenfeld verso le tre di notte. Birkenfeld è un

paesino di 6.600 anime nella Renania Palatinato a 150 km ovest di Francoforte al confine con il Lussemburgo. Siamo arrivati di notte sulla Bundesstraßen 41 . Siamo tra Magonza e Saarbrücken. La cittadina offre poco. Meglio i dintorni coi boschi di abeti e faggi da dove partono parecchi itinerari. all'esterno di Birkenfeld che significa "campo di betulle" ci sono cinque itinerari della rete locale per escursioni con una lunghezza totale attraverso la regione di oltre 60 km. Questi sono i nomi dei sentieri che qui sono famosi: Glockenweg (circa 16 km), il Eulenweg (circa 9 km), il Mausweg (circa 12,5 km), il Mühlenweg (circa 12,5 km) e la Rehweg (circa 12,5 km). Ci sono poi distanze più lunghe Nahe-Höhenweg e la Sironaweg, che conduce a fianco a molti reperti archeologici celtico-romano passa a fianco di dove abbiamo corso la 11^ Bärenfels Sommer Trail. Due giri da 21 su e giù per per la collina per ottenere la maratona. C'è anche la ultra da 63km.



Bärenfels Sommer Trail significa: Il trail d'estate nel prato dell'Orso. E' l'undicesima edizione. Esiste anche un trail invernale ma su altro percorso. Il simpatico organizzatore Robert Feller ci accoglie come degli eroi che lo onorano con questo lungo viaggio della loro presenza a quella che definisce una "piccola corsa" e dice che dopo 11 edizioni sta ancora sognando di realizzare una corsa di 100 km sulla strada della Sironaweg di cui dicevamo prima. Ci illustra il sentiero estivo felice di avere iscritto 162 runner al via. Alcuni come noi han fatto un lungo viaggio da Taiwan, Turchia, Spagna, Italia, Belgio e Paesi Bassi. Purtroppo si



rammarica per il fatto di aver annullato la bambini-lauf e i piccoli non potranno correre. Alle 8 si parte . La pioggia degli ultimi giorni ha fatto il percorso un po' fradicio. Ma i sentieri non sono troppo fangosi. Con le scarpe da trail non son mai caduto anzi le ho conservate sane per l'avventura del giorno dopo. Narra la leggenda che si corre in territorio dove un tempo si dice ci fossero gli orsi. Infatti al 5 km c'è un orso di legno e un po' più su al settimo c'è una piccola caverna: il buco dell'orso. Bärenpfad si chiama il percorso è lungo 12 km si

snoda attraverso sentieri idilliaci in vario paesaggio collinare. E' stato allungato per portarlo ai 21 km della mezza maratona. E' una delle Escursioni preferite in questa zona che si chiama Saarland. Ci sono molte piccole valli scavate nelle dolci colline con qualche punto panoramico. Fa da padrone l'abete rosso che



ombreggia tutto il percorso e boschi misti, ma anche potenti singoli alberi che rendono il bosco particolarmente attraente. Piccoli ponti, paludi e anfratti danno un tocco di mistero. L'orso ha lasciato il segno nella denominazione. Così si parla nei vari cartelli disseminati di "Valle dell'Orso", della "Grotta dell'Orso" e della "Roccia dell'Orso". In tutta la zona ha lasciato una zampata. A parte questo non c'è molto qua in giro. Non lontano dal sentiero dell'orso c'è il centro turistico del comune Nohfeld, il Bostalsee. Si può visitare il centro storico con il castello

Nohfelden, la "Altem Amtshaus (vecchia casa ufficio)" dove c'è il Museo Regionale del Costume e il municipio. Ci sono numerosi monumenti storici come i "Dicke Eiche "(pozzi di diametro) che è un santuario di origine celtica, c'è una grande quercia il "Big Oak", con una circonferenza di 4,20 m, tumuli, e una antichissima cava di sabbia in disuso.

Grande festa all'arrivo con entusiastici festeggiamenti soprattutto per gli ultimi. Il clima è veramente super friendly. E' la sera che prelude alla finale Germania Argentina del mondiale 2014. E' vietato parlare spagnolo. Ci sono parecchie bandiere, birre e cori da stadio. Lasciata la bella compagnia verso le 16.00 diciamo addio al prato dell'Orso e ci dirigiamo alla volta della meta della prossima maratona. Discendiamo verso Stoccarda nella città di Metzingen. La domenica mattina ci aspetta la Ermstal Marathon finalmente un terreno pianeggiante dove riposare le stanche membra dal duro trail appena concluso. Arriviamo verso le 21 nella piazza del Mercato che i siti indicano come sede dell'Expo. Speriamo di scroccare l'ultimo piatto di pasta anche se scotta. Piero già annusa il ragù. Stranamente la piazza del mercato è spoglia e buia. Di profumi e transenne neanche l'ombra. I passanti interrogati prima in Inglese non capiscono nulla. Quindi ci provo in dialett Milanese/Tugnin ricordando che il Carlo Porta sotto il dominio austriaco dell'inizio '800 nel I Lament del Marchionn di gamb avert e La Ninetta del Verzee non indulgeva nelle dolcezze del toscano o nell'inflessione molle del veneto, ma andava a fondo nelle durezza degli invasori: "Ndua lè la Marathon?". Pino affonda dall'altro lato della piazza



facendo la scenetta di Toto e Peppino "Dunque, excuse me, bitte schön... Noio.. Noio... volevam... volevàn savoir... l'indiriss...ja...das Marathon ?" Nessun parla. Al fine ci sorge qualche dubbio. Controllati i principali siti ci danno data e indirizzo giusto. Guardando e riguardando il sito della Ermstal Marathon ci accorgiamo che in un angolino c'è una scritta che prima non c'era: ABGESAGT. Uno starnuto represso che dal suono promette male. Il traduttore è lento ma non da scampo. CANCELLATA. Scende il sipario sulla Doppietta tedesca. Ma la vendetta è pronta. Con un colpo di Cannone Piero spara: "Ventasso !!". Sibila "Si va.Al Ventasso". Alle dieci di



facendo la scenetta di Toto e Peppino "Dunque, excuse me, bitte schön... Noio.. Noio... volevam... volevàn savoir... l'indiriss...ja...das Marathon ?" Nessun parla. Al fine ci sorge qualche dubbio. Controllati i principali siti ci danno data e indirizzo giusto. Guardando e riguardando il sito della Ermstal Marathon ci accorgiamo che in un angolino c'è una scritta che prima non c'era: ABGESAGT. Uno starnuto represso che dal suono promette male. Il traduttore è lento ma non da scampo. CANCELLATA. Scende il sipario sulla Doppietta tedesca. Ma la vendetta è pronta. Con un colpo di Cannone Piero spara: "Ventasso !!". Sibila "Si va.Al Ventasso". Alle dieci di

sera gli organizzatori accettano l'iscrizione e si parte. 850 chilometri ci aspettano nella notte. L'Europa in Tasca i chilometri non passano mai. Varchiamo le Alpi e risaliamo l'Appennino. Senza mai fermarsi alle 6,30 siamo a Busana. La vendetta è compiuta adesso dobbiamo pensare al Tirone.



Sembra una storia incredibile ma è andata così. Spesso viaggiando paragono le nostre "Nobili" e poco sensate gesta a quelle del già citato barone di Münchhausen e dei suoi simpatici amici Berthold, l'uomo più veloce del mondo alias Pino Tundo e Albrecht l'uomo più forte del mondo alias Vito Piero Ancora. Le storie che raccontiamo assomigliano a quelle del barone, un ufficiale tedesco realmente esistito che, al ritorno dai suoi viaggi, si divertiva a spiarle davvero grosse. Sono state raccolte in un libro dallo scrittore Rudolph Erich Raspe alla fine del Settecento e disegnano un personaggio ottimista, vanitoso e sicuramente

dotato di troppa immaginazione, ma capace di tirarsi fuori sempre d'impaccio e di assaporare la vita come una perenne avventura. E' iperbolico questo barone, esagerato e così convinto di ciò che racconta da rasentare il grottesco, ma nonostante ciò riesce a strapparti un sorriso. La sicurezza con cui asserisce che le sue storie sono assolutamente autentiche gli regala un'involontaria autoironia fugando così qualsiasi dubbio sul fatto che siano, in realtà, storie fantastiche per nulla dissimili alle fiabe. "Viaggi meravigliosi e campagne di Russia", "Avventure di mare", "Altre sorprendenti avventure", "Viaggi a Ceylon, in Sicilia, nei Mari del Sud e altrove", poi ma addirittura le Stelle e la Luna con Vulcano e Venere, sempre sulla sua fidata palla di cannone.



<http://youtu.be/lewcPIUFXrI>



13 LUGLIO 2014. 12^ ECOMARATONA DEL VENTASSO.

VENTASSO!!! VENTASSO!!! VENTASSO!!!



Non v'è sosta. Non v'è tregua. Non v'è sonno. Arma la prora e salpa verso il Ventasso. La vendetta è stata rapida. Dopo il colpo di Cannone di Piero: "Ventasso !!". "Si va. Al Ventasso" si è partiti nella notte teutonica. Come i vecchi cari Kamikaze recitavano all'alba bevendo il sakè "TORA, TORA, TORA", durante la discesa in Italia l'equipaggio recitava "VENTASSO!!! VENTASSO!!! VENTASSO!!!". La seconda puntata del weekend tedesco è servita. Il trio delle 3P, Pino, Piero, Paolo dopo aver corso in Germania vicino al Lussemburgo il sabato un duro Trail chiamato Barenfels, pensava di riposarsi la domenica facendo una maratona cittadina. La sorte avversa decretò invece la cancellazione improvviso dell'evento. Null'altro da fare che tentare l'unica maratona che rimaneva in Europa la domenica: il durissimo Ventasso. Nella disperazione più totale alle dieci di sera di

sabato gli organizzatori italiani accettavano miracolosamente l'iscrizione. Non restava che partire sulla nostra palla di cannone: il fedele camperino. Il cannone spara a Metzingen vicino a Stoccarda. La traiettoria del proiettile è lunga 850 chilometri da fare tutti in un fiato per arrivare in tempo al via. Centinaia di chilometri volando sulle Alpi e risalendo all'alba l'appennino. Ci sorpassa Aligi che guardando dal finestrino ci dice: "ma siete voi?". Quando ritiriamo il pettorale alle 6.30 Bigi e Gemma si guardano per capire da dove son spuntati questi tre che ieri erano in Lussemburgo.

"Et ventis advertis" contro ogni vento avverso la vendetta è compiuta. Il Tirone ci aspetta. Ben presto impareremo a nostre spese che sarà lui a vendicarsi per l'averlo considerato un ripiego. Salendo lentamente i tornanti presagivamo già da Reggio Emilia che oggi avrebbe piovuto. Una gara non inedita per noi questa XII Ecomaraton del Ventasso. E' una bella manifestazione molto conosciuta e molto amata. Per un giorno questo quieto angolo di appennino viene stravolto dai Runners. La montagna è quella sopra Reggio Emilia. I Comuni quelli di Busana, Collagna e Ramiseto. Busana è sul passo



del Cerreto, sulla ss. 63, un alternativa un po' più meridionale al passo della Cisa che unisce REGGIO E. con la Spezia: "Busana é terra di passo a chi parte di Toscana e di Garfagnana et viene a Reggio o Modena...". Questa citazione, compresa in un'ampia relazione relativa al Feudo della zona, mostra l'importanza strategica di Busana, relativamente al dominio di buona parte dell'alta valle del Secchia, delle strade e dei passi che a essa immettevano. E' un posto molto nascosto. Probabilmente se non

fosse per l'Ecomaraton non ci sarei mai passato. Ci sono attorno molte cose interessanti. Le Terme di Cervarezza nell'antico borgo di Cervarezza una frazione di Busana, nei pressi del Parco

naturale del Gigante. L'acqua di tipo sulfureo che alimenta le terme è indicata per le cure inalatorie. Nel parco delle Fonti di S. Lucia, sgorga l'acqua minerale del Monte Ventasso. C'è un forte napoleonico situato nella zona a cavallo tra la valle del fiume Secchia e quella del fiume Enza che chiamano Fortino della "Sparavalle", un bel nome magari da utilizzare in futuro per una corsa in discesa. C'è il "Museo del Sughero", una mostra permanente sulla lavorazione del sughero e la produzione di tappi, attività che si svolgeva da queste parti. Al km 38 si passa nei pressi di misterioso l'osservatorio astronomico chiamato GAdAR. Un poco prima si trova il Parco Cerwood, il parco avventura più grande d'Italia con 22 percorsi per bambini e adulti e l'impianto da paintball più grande della provincia, unico in Emilia Romagna a disporre di un campo da Woodball (combattimento nel bosco). E' un gioco che è considerato quasi uno sport dove si fa la guerra eliminando l'avversario a colpi di palline di gelatina riempite di vernice vivacemente colorata. Forse sarà una delle mie passioni in una prossima vita. Per adesso preferisco le palle di cannone.



L'ecomaraton del Ventasso è veramente ECO. Tutta in ambiente naturale, sentieri, mulattiere e carrareccia. Quasi zero Asfalto se non per degli attraversamenti obbligati. Da Busana si parte da una quota di 800 metri. Poi si va su e giù fino al picco massimo di 1.727 metri sulla cima del Monte Ventasso. Il dislivello positivo si dice che è di 2.300 metri. Sappiamo tutti che è la gara estiva più dura. Il fatto di farla in doppia dopo un altro trail e non aver dormito la rende proibitiva. Ma ci proviamo lo stesso vediamo come andrà a finire. Oltre alla maratona che parte

alle 8.30 ci sono altre quattro gare più corte che partiranno dopo. Il paesino esplose fin che si parte. E via a tenere ben saldo l'ultimo posto. Stranamente sono partito per ultimo e pur controllando le retrovie mi spuntano km dopo km sempre nuovi concorrenti da dietro come sgorgassero inspiegabilmente dal sentiero. Da dove arriveranno? Non è dato sapere. Si saranno persi? Alla partenza hanno detto che impossibile perdersi. Il percorso infatti è fin troppo ben segnalato con cartelli, frecce e fettucce di colore bianco/rosso, e dopo una segnalazione se ne vede subito un'altra è difficile lasciar la retta via. Dopo la partenza da Busana, il percorso tocca Casale, Cervarezza, Camping Le Fonti. E poi arriva lui: il famoso "Tirone", ovvero circa 5 km di salita continua. Dura la vita fino al rifugio S. Maria Maddalena ci vuole tanto fiato e gamba. Dopo un pericoloso burrone si entra in un bosco per poi sbucare allo splendido lago: il Lago Calamone finalmente 5 minuti di piano. Di Ascesi in Ascesi eccoci finalmente al Supremo Dolore del Monte Ventasso! Si sputa l'ultimo sangue, ma la vetta arriva subito. Le altre volte qui praticamente era finita: poi era tutta una bella discesa. Ma stavolta NO!! Dopo aver raggiunto in una pioggerellina la cima con Pino ci facciamo le foto sotto la mitica Croce di Ferro. Ci allontaniamo. Camminiamo su uno spartiacque che sembra il filo di un equilibrista. Burrone a destra e burrone sinistra: senza rete. Appena arriviamo proprio



in mezzo allo Spartiacque sospesi nel nulla, sotto di noi ci aspettiamo l'applauso del pubblico del circo. Sale l'attesa. Rullo di tamburo. **Ziing**: Fulmine accecante. **Broom**: rombo di tuono. Orca che botta. Sotto di noi è balenato un lampo, la terra ha tremato, i timpani son offesi, gli occhi non vedono. Tutto nero tra le nubi che son sempre più nere. E' l'inizio della vendetta del Ventasso. Un temporale non hai mai fatto paura, ma scendiamo da quei sentierini col dirupo a latere con le pulsazioni a 1000 ed il timore di volare via. Ecco la Burrasca che arriva. Sale il vento e la pioggia. Ecco il tuono

“Prende forza a poco a poco,
Scorre già di loco in loco,
Sembra il tuono, la tempesta
Che nel sen della foresta,
Va fischiando, brontolando,
E ti fa d'orror gelar.
Alla fin trabocca, e scoppia,
Si propaga si raddoppia
E produce un'esplosione
Come un colpo di cannone,
Un tremuoto, un temporale,
Un tumulto generale
Che fa l'aria rimbombar”



Il Panico generato dal fatto di essere in una vera propria tempesta senza ripari e appigli alla fine si tramuta in un sincero e totale abbandono alla nostra sorte. Ventasso fa di noi quello che vuoi! Scendiamo lentamente scivolando nel fiume d'acqua. La telecamera va a mollo con tutti i filmati. Mezzora di navigazione a vista scandagliando i fondali. I bei sentieri erbosi dove volavamo gli altri anni sono degli scivoli o dei trampolini per il salto con gli sci. Per quasi 5 km continuiamo così fino al Monte Miscoso. Finalmente finisce tutto e si può corricchiare. A Cerwood il parco Avventura esce finalmente un po' di sole. Al 40esimo in discesa io e Pino sentiamo dietro di noi la carica di un branco di Bufali inferociti. Saranno dei Cinghiali che vengono a finirci. Ci mancava solo questo!! Ci spostiamo per farli passare. Ma ecco che invece dei feroci animali selvatici appare Vito Piero che solca la discesa con gran colpi al suolo scurissimo in volto. “Andiamo. Il Ventasso non ci può sconfiggere!!!”. E' l'ora della riscossa. Il terzetto ricompattato riprende animo. Mario Ferri e Aligi ci hanno aspettato fino alla fine. Tagliamo esultanti assieme la “finish line”. Fuori da ogni tempo limite l'organizzatore ci rimette in classifica. Alla fine noi tre ci abbiam messo 2 ore più dell'ultima volta, ma il Ventasso disperazione e terrore di ogni runner, luogo di antiche leggende, dove i cavalli correivano selvaggi, dove il lupo è tornato di casa, dove i temporali son terremoti, a modo nostro è stato sconfitto!!! VITTORIA!!! VITTORIA!!! VITTORIA!!!

<http://youtu.be/4IBDwqk4YDA>



14^ KÖNIGSCHLÖSSER ROMANTIK MARATHON. FÜSSEN.D.

SISSI E LUDWIG, DISNEY E WAGNER.



Ci son dei posti talmente belli che alla fine si intristisce a guardarli. Quando si viene a Füssen ci si meraviglia per quanto quest'angolo di mondo sia diventato un'icona grazie alla Disney e ai castelli di Ludwig. Tantissimi americani e giapponesi che corrono dopo aver visitato i castelli di Neuschwanstein e Hohenschwangau.

E' la "Königsschlösser Romantik-Marathon" si corre nella regione dell'Ostallgäu, in Baviera. Il percorso copre tutto il panorama che vedeva Ludwig dal Terrazzo del suo Castello di Neuschwanstein. Prati e boschi, attraverso il verde della valle chiamata Hopferwald, intorno al lago Hopfensee, attraverso i prati che costeggiano il fiume Lech. Poi dopo la mezza le rive del verdissimo lago Forggensee. Si passa poi proprio sotto i castelli reali fra i boschi in riva al lago Schwansee. Alla fine si torna lungo il fiume Lech di nuovo a Füssen, dove una bella ragazza in costume tutti gli anni ti darà la medaglia e potrai berti una, dieci, cento birre gratis! Questa gara è un classico di mezza estate e come dicevo prima attira corridori da tutto il mondo. 530 gli arrivati. 60€ l'iscrizione con maglietta all'ultimo minuto.

Comunque ogni volta che ci vengo maratona o no è lo spirito di Ludwig che aleggia e incanta, vaga tra i suoi castelli Neuschwanstein e Hohenschwangau. Il castello di Neuschwanstein è logo di Walt Disney da 60 anni ed è la meta turistica tedesca più amata da Americani ed Asiatici. Al 35esimo chilometro si passa proprio dove cominciano le code per le visite di rito. Code che durano minimo 2 ore. Ludwig e Wagner qui sono vivi più che mai, e fanno soldi a palate. Ludwig, come confidava alla cugina Sissi, voleva "restare per sempre un enigma per sé e gli altri". Ed invece le sue mille facce sono un fascino ambiguo che piace a chi sale quassù. E ognuno lo



immagina a modo suo. Io lo vedo come prigioniero del suo personaggio guardare giù dagli spalti del suo castello verso i bei laghi su cui abbiamo corso. Altissimo con gli occhi colore del ghiaccio. Indossa una divisa blu e bianca. In mano una delle lettere della cugina Sissi.



“Una delle persone che ha rivestito un ruolo centrale nella vita di Ludwig II di Baviera è stata sicuramente la cugina Elisabetta, appartenente al ramo ducale della Casa di Baviera e futura imperatrice d'Austria. Tra i due c'erano otto anni di differenza e questo non facilitò i rapporti durante l'adolescenza: quando Sissi lasciò Monaco nel 1854 aveva sedici anni mentre Ludwig appena otto. Col passare degli anni e soprattutto dopo la salita di Ludwig al trono di Baviera (1864), il rapporto tra i due si intensificò molto. Lo storico Franz Herre scrive a proposito che



"egli si sentiva come il paggio della dama, o, alla Mozart, come il Cherubino della Contessa. Le loro anime avevano un'analoga intonazione: per molti contemporanei, un'intonazione sconveniente. Entrambi, infatti, si rifiutavano disottomettersi agli obblighi che la loro posizione comportava. Sia Elisabetta sia Ludwig cercavano di scappare, o almeno di fare qualche scappata a cavallo."

Era difficile per loro sparire. Destavano scalpore ovunque comparissero: il giovane re era bellissimo, alto di statura, serio, con una certa aria romantica; la sua

cugina Wittelsbach era una donna nel fiore della giovinezza, alta e snella, dall'aria un po' malaticcia e melanconica. Narra la leggenda che uno dei luoghi prediletti d'incontro di Ludwig e Sissi era la Roseninsel (isola delle rose), situata nel lago di Starnberg, a sud di Monaco. I due erano anche soliti lasciarsi delle lettere e delle poesie nel villino pompeiano, tra cui la celebre "Saluto dal mare del Nord", dove Elisabetta ricorda con nostalgia la piacevole gita in barca del 1881 sul lago di Starnberg nella quale il suo servo di colore Rustimo intonò, accompagnandosi con la chitarra, alcune canzoni popolari esotiche per i due rampolli reali.

Aquila, a te lassù sulle montagne

Manda il gabbiano del mare

Un saluto dall'onda spumosa

Verso le nevi eterne.

Una volta ci siamo incontrati

Secoli e secoli fa

Sullo specchio del lago più bello,

Al tempo che fiorivano le rose.



Silenziosi volammo l'una accanto all'altro

Immersi nella quiete più profonda

Soltanto un negro cantava al tempo stesso

Sulla piccola barca le sue canzoni.

La poesia viene lasciata da Sissi nell'Isola delle rose nel giugno 1885. Ludwig la trova in settembre e le risponde con questi versi:

Al nido dell'aquila, dalla remota spiaggia,
E' arrivato il saluto del gabbiano,
Portando con lieve battito d'ali
Il ricordo dei tempi lontani,
Quando insieme visitavano le rive
Immerse nel profumo delle rose,
E in un arco superbo, salutando,
Si passavano accanto.
Verso la cima del monte l'Aquila fa ritorno
E il gabbiano della spiaggia del Nord ringrazia
Inviando con il fruscio delle sue ali
Un gioioso saluto sullo specchio del mare.



Un anno dopo, il 13 giugno 1886, Ludwig, ormai depresso dal trono, morirà in circostanze mai chiarite nelle acque di Starnberg (nei pressi del castello di Berg) mentre Sissi chiuderà la sua esistenza terrena il 10 settembre 1898 in un altro lago, quello di Ginevra, uccisa dall'anarchico italiano Luigi Luccheni.”

http://youtu.be/L5v_uCYUNrs



26LUGLIO 2014. 26^ BAD PYRMONT MARATHON. D.

IL BARONE TORNA A CASA.



Quasi per caso sulla strada per BadPyrmont ci imbattiamo causa un deviazione per lavori in corso in una graziosa cittadina su di un largo fiume: Bodenwerder. Siamo nella Germania del Nord a 150 km

da Amburgo vicino ad Hannover. Leultime vicende che ci portarono in giro per l'Europa di notte come su una palla di cannone, viaggiando da Stoccarda a Busana per poi partecipare stracotti al Ventasso e concluderlo, ci avevano ricordato i viaggi fantastici del sempre citato barone di Münchhausen. Così io, Piero, la Carla e Vittorio girando ad una delle milioni di curve di questo viaggio in Germania con quale sorpresa ci troviamo davanti il cartello MünchhausenHause. Nessuno aveva progettato di passare di qui. Nonostante il tanto parlarne nessuno sapeva che la sua casa fosse da queste parti. Il Municipio attuale della città era infatti la casa del Barone e di fianco c'è un museo a lui dedicato.

Tutta la cittadina è da sempre chiamata Munchhausenstadton Bodenwerder. Nel piccolo e curato centro Storico ci sono in giro monumenti, foto, parchi tematici, teatri, e continue feste dedicate al Famoso Simpatico Barone. Siamo nel distretto di Holzminden, Bassa Sassonia, in Germania. Siamo sul fiume Weser, a monte di Hamelin, in un punto dove il fiume ha scavato un divario tra le colline. E' stato concesso



lo status di città nel 1287 da Enrico II Ritter von Homburg. C'era già un importante ponte sul fiume qui nel 1289, che collegava Hameln-Paderborn a Einbeck-Francoforte. Intorno al 1340 uno dei HomburgBodos era Lord of the Manor e ha originato la cittadina costruendo mura e torri. Da lui deriva il nome della città, che significa "Eyot di Bodo". Però è famosa come il luogo di nascita e la residenza di lui del Barone di Münchhausen e con il museo Münchhausen e i tanti monumenti a lui dedicati che sono attrazioni turistiche degne di nota.



Nel 1750, il barone di Münchhausen si ritirò nella sua tenuta e cominciò a raccontare le sue incredibili storie ai suoi amici. Morì nel 1797 la sua casa è stata acquisita dal Comune nel 1935, ed è utilizzata come municipio. Una piccola dependance contiene un museo a lui dedicato. Ma chiederà questo a noi caro Barone? Era uno dei paggi di Antonio Ulrico II, duca di Brunswick-Lüneburg, che si trasferì col suo padrone in Russia. Venne nominato luogotenente in seconda della cavalleria russa quando Antonio Ulrico divenne generale in comando dell'esercito russo nel 1739. Era di stanza a Riga, ma partecipò a due campagne contro l'Impero ottomano nel 1740 e 1741. A Riga in Lettonia c'è un altro museo dedicato a lui che mi riprometto di visitare quando correrò la maratona di Riga (magari con Righello il mio cagnolino preferito). Continuando poi la storia, quando Antonio Ulrico venne

imprigionato nel 1741, Münchhausen rimase in servizio nell'esercito russo. Nel 1750 venne nominato capitano di cavalleria. Nel 1744 sposò con Jacobine von Duntzen vicino a Duntzenmuiža in Livonia che è una regione baltica che si estende attorno al Golfo di Riga, compresa tra l'Estonia a nord e la Lettonia a sud, i livoniani ora sono diventati lettoni. Dopo il pensionamento, visse con la moglie qui nella sua bellissima tenuta che adesso è il municipio di Bodenwerder fino a che lei morì nel 1790. Qui acquistò una grande reputazione per i suoi racconti divertenti ed esagerati; allo stesso tempo divenne un rispettato uomo d'affari. Münchhausensi risposò nel 1794 ma il matrimonio terminò in uno scandaloso e rovinoso divorzio. Morì qui nel 1797. Dopo aver fatto tutte le foto possibili e immaginabili, diciamo arrivederci al Barone cui abbiamo devotamente fatto visita per caso, per colpa di una deviazione di un cantiere stradale.

Arriviamo quindi sabato 26 luglio 2014 alle 11 di mattina alla linea di partenza della maratona di Bad Pyrmont che partirà dopo due ore. Veniamo accolti con grandi onori dagli organizzatori perché in fondo siamo il gruppo che viene più da lontano: 1150 km. Bad Pyrmont è una città termale con una tradizione di oltre 500 anni: l'anidride carbonica, l'acqua salina e il fango vengono impiegati nella città termale di Pyrmont da più di 500 anni. Già lo Zar Pietro il Grande ne sfruttava le incredibili virtù terapeutiche. Bad Pyrmont, dalla posizione idilliaca sulla strada del Rinascimento del Weser, coniuga benessere e salute con un ambiente raffinato e pieno di charme. Abbiamo visto nello storico parco termale delle dame elegantissime con vestiti bianchi della Bella Époque passeggiare lungo i vialetti barocchi e nel giardino delle palme sulle tracce della regina Luisa di Prussia. La particolare atmosfera del luogo nasce anche dalla sua valida offerta culturale: cabaret, jazz, teatro e concerti hanno fatto sì che la fama di "terme musicali" sia arrivata ben





oltre il confine cittadino. Anche tante auto d'epoca con signori in Panama e Madame con l'ombrellino. Naturalmente l'aspetto salutistico non passa affatto in secondo piano, anzi. La "valle delle sorgenti" offre ai visitatori la sua acqua salina non solo nelle piscine, ma anche come autentico piacere da bere. La piscina centrale dove abbiamo fatto la doccia a fine gara è immensa sia al coperto che fuori in mezzo al parco. Qui da sei sorgenti di acqua minerale

sgorga infatti l'acqua salina, con i suoi effetti decisamente salutari. Invece del solito trail sotto la pioggia si consiglia anche un bagno curativo nel fango naturale di Pyrmont: questo tipo di terapia al pari del trail favorisce infatti la mobilità delle articolazioni, rilassa la muscolatura e stimola la circolazione sanguigna. I nomi dei centri curativi sono famosi da secoli come il Königin Luise Bad che offre ai suoi blasonati pazienti un'elevata competenza quanto a prevenzione e riabilitazione. Dopo il trail o la terapia potrete rilassarvi alle terme di Hufeland, o concedervi una passeggiata in uno dei più bei parchi d'Europa oppure come abbiamo fatto noi ballare al Pasta Party dopo un bel po' di birre.



“In BadPyrmontläuftnichtnurdasWasser” che vuol dire: “In BadPyrmont non corre solo l'acqua” è il motto della Maratona da anni. L'expo è dentro il Foyer del teatro liberty. La partenza e l'arrivo invece lungo il vialone alberato centrale che unisce le piscine contempietto dove sgorgano le acque. Alle tredici il via, 195 partecipanti alla maratona. Ma l'organizzatore ci ha detto che tra tutte le distanze saremo quasi in duemila. Però si va subito nel bosco e non si vede proprio più niente della

cittadina. Il percorso è molto monotono e ripetitivo con buona altimetria. Unica cosa interessante il passaggio un paio di volte davanti ad un INSEKT HOTEL una specie di arnia aperta per ospitare insetti di tutti i tipi e poi una grande bacheca con il campionario di tutti i tipi di legname di quel bosco. Rallegrano il percorso lo scambiare quattro parole coi vari membri del club 100 MC tedesco. Ho incontrato la famosa Sigrid Eicher che ha all'attivo 1850 maratone ed è la prima al mondo per numero. Poi l'ex presidente Hans Joachim Meyer con quasi 1600 maratone quinto nel Ranking mondiale. Ha festeggiato invece con noi all'arrivo la 500esima maratona Hans Drexler che parla benissimo l'italiano e vediamo spesso al Passatore e



altre corse in Italia. Lo avevo incontrato quest'anno a Bodenfelde: Complimenti. Un altro incontro interessante al km 33 con Frank Pachura di Dortmund, che corre con sulla maglietta la scritta ICH BIN LAUF (lo sono la corsa). Come faccio filmo tutta la corsa e poi rimontandola rende partecipe il pubblico: è molto seguito. Ci siamo scambiati poi gli indirizzi e poi ifilmati. Dello strano incontro vedete una sintesi verso la fine del mio al minuto 23.30. Ho poi incontrato Karl un simpatico personaggio alto due metri che parteciperà con la moglie ad alcune delle Orta 10in10.



Concluderei la cronaca della bella gita lassù a BadPyrmont con una curiosità: c'è un hotel che si chiama Goethe-Haus quasi davanti all'Expo. L'hotel prende il nome dal famoso scrittore tedesco Goethe, che vi soggiornò nel 1801, e le denominazioni delle stanze fanno riferimento agli eventi della sua vita. Qui tra le acque delle terme qualcuno disse che si ispirò per il famoso:

Canto degli spiriti sopra le acque

L'anima dell'uomo

è simile all'acqua:

Dal cielo viene

al cielo sale,

e di nuovo giù

sulla terra cade -

variando in eterno.

Il getto puro

scorre dall'alto

ripido muro di roccia

lasciandosi poi cadere ridendo



in onde simili a nubi
verso la pietra liscia,
e accolta leggera
fluttua velando
mormorando più piano
giù verso il fondo;
dove si ergono gli scogli
contro la caduta,
spumeggia maldisposto
gradualmente
verso l'abisso;
nel letto basso
s'insinua lungo la valle erbosa
e nel lago liscio
si deliziano del loro volto
tutti gli astri.
Il vento è dell'onda
l'ameno amante
il vento mescola a fondo
i flutti spumeggianti.
Tu anima dell'uomo
come somigli all'acqua!
Tu destino dell'uomo
come somigli al vento!(J.W.v.Goethe)<http://youtu.be/uSOseXw6Tuw>



27 LUGLIO 2014. 6[^] ULTRA – BODENSEELAUF. 50 km. IMMENSTAAD.D.

LA FASE REM DELLA CORSA.



Dopo aver corso l'impegnativa Maratona nella città termale del Nord della Germania di BadPyrmont i nostri eroi discendono per 650 chilometri i land tedeschi. L'obbiettivo è arrivare per le 7 di domani mattina alla partenza di una 50 km sul lago di Costanza. Abbiamo due ore di margine. Purtroppo quando siamo a metà strada subito dopo la mezzanotte su una autostrada tedesca chiamata A7 presso lo svincolo di Weurzburg al km 573 siamo stati tamponati da una Citroen C5 bianca

targata guidata da un tedesco nato a Monaco . Entrambe le vetture erano sulla corsia di sorpasso al km 573 della A7 presso lo svincolo di Weurzburg in direzione sud. La Citroen C5 condotta dal Tedesco sopraggiungeva a fortissima velocità da dietro sulla stessa corsia del VW California. Per evitare di essere tamponato mi spostavo sulla corsia di destra. Nonostante ciò venivo tamponato nel lato posteriore sinistro. Vedi foto. I due mezzi si sono accostati a lato ed è stata chiamata la polizia ed un carro attrezzi. Oltre al danno la beffa. Ci sono stati fatti pagare €60,00 per l'intervento della polizia. Noi siamo tornati in Italia fortunatamente con il nostro mezzo, l'investitore è stato portato via dal carro attrezzi.



Tutto ciò ha precluso la possibilità di fare un viaggio "tranquillo" notturno verso il lago di Costanza. Le due ore di margine ce le siamo giocate con l'intervento della Polizia. Lo stress e lo spavento e la fatica della gara del giorno precedente gravavano sulle nostre palpebre che con una fatica estrema ci portarono comunque alla meta. Siamo in un bosco di Friedrichshafen sul lago di Costanza detto Bodensee. Piove che Dio la manda. Il cielo rimarrà nero per tutto il giorno come se un'eclisse di acqua coprisse il sole. Parteciperemo alla 6[^] Ultra 100 km Bodenseelauf 2014 ma per l'occasione è



stata varata una 50 km quella che ci aspetta. 20 giri da 2.5 km, nel bosco cupo che più cupo non si può. Il fatto di non aver dormito e lo stress della guida e dell'incidente suscitano delle strane suggestioni. Mentre corro delle fasi Rem come dei sogni. Vedo dei tavoli di ristori che non esistono. Vedo degli alberi che mi parlano ed hanno tutti delle facce familiari. Vedo dei fiori che sono bicchieri di plastica pieni di Sali, Quello dei sogni rappresenta un mondo affascinante, un mondo



che ognuno di noi ha cercato di esplorare. Una delle fasi più affascinanti del sonno, è senza dubbio la fase REM, detta anche sonno paradosso, in quanto caratterizzata da eventi tutt'altro che rilassanti, come quelli che sarebbero tendenzialmente associati invece al tradizionale riposo notturno. La fase REM (il cui nome deriva dall'acronimo "rapideyemovement", ovvero "movimento rapido degli occhi") è una fase del sonno accompagnata da alterazioni corporali fisiologiche come

ad esempio l'irregolarità del battito del cuore, l'irregolarità respiratoria e le variazioni della pressione arteriosa. Come si faccia a correre e a vivere una fase REM è un mistero. Ma mi è successo. Un evento raro come vedere un aurora boreale.

Per il resto la Ultra 100 km Bodenseelauf 2014 è stata di una noia mortale. Unica nota di colore l'organizzatore con il suo cappellino con l'elica e la sua supersimpatia. Finita la corsa tutti a vedere il Lago di Costanza per mangiarci una bella fetta di torta. Il Lago è una delle località più amate dai turisti tedeschi. Per le sue condizioni climatiche favorevoli, per la bellezza dei paesaggi e per le innumerevoli possibilità di fare sport e di divertirsi è il luogo ideale per trascorrere una bella vacanza. Il Lago di Costanza si trova al confine con tre stati: la riva nord è della Germania (per 170 km), al sud c'è la Svizzera (per 70 km) e all'est c'è una piccola parte del



lago che fa parte dell'Austria (per 30 km). Con una superficie di 540 km² il Lago di Costanza è uno dei laghi più grandi dell'Europa (per fare un confronto: il Lago di Garda ha una superficie di 370 km²). Il lago ha una lunghezza est-ovest di circa 70 km e una larghezza massima di 15 km; la profondità massima è di 252 m. La maggior parte della riva tedesca (150 km) fa parte della regione Baden-Württemberg, 20 km sono invece della Baviera (intorno a Lindau). Ho fatto una volta il giro del Lago su una pista ciclabile che gira intorno al lago (è lunga 270 km) che in estate è molto frequentata. da visitare il museo Zeppelin. Friedrichshafen è la patria dei dirigibili. Tutto, in questa cittadina sulle sponde tedesche del Lago di Costanza, contribuisce a ricordarlo. Era il 2 luglio del 1900, quando sulle acque del Bodensee spiccò il volo il primo dirigibile Zeppelin. Iniziò così un'avventura che portò in meno di trent'anni queste macchine gigantesche e leggere a compiere, con decenni d'anticipo sugli aeroplani, i primi voli passeggeri intercontinentali della storia. Un modo di viaggiare che incarnava la voglia di vivere e l'esuberanza scientifica e tecnologica del primo dopoguerra e che, per fascino, non ha avuto eguali. Le architetture "bauhaus" dell'ex stazione navale ospitano oggi quanto resta di quei giganti del cielo, in un museo che mette insieme l'incredibile modernità tecnologica di quelle macchine con il lusso e la raffinatezza che ammantava i loro viaggi. <http://www.fc-kluftern.de/news/6-ultra-bodenseelauf-100-km/index.html>

link filmato: <http://youtu.be/-OHGhCiQxAs>

3 AGOSTO 2014. 0^ MARATONA. 10 IN 10 ORTA 2014.

MARATONA ZERO. DA ZERO A INFINITE DISCUSSIONI.

Il giorno è arrivato. Le Orta 10in10 sono qui. Non sono nate per caso e nemmeno per illuminazione divina. Nascono tutte le mattine all'alba, oppure a notte fonda, quando si parte per le mega trasferte che ci portano a 500 o più chilometri di distanza. Spesso, con gli amici Piero Ancora, Pino Tundo e Carla Gavazzeni ci siamo chiesti ma perché non ce le facciamo a casa, perché non ce le inventiamo noi? Nascono dalla mia



esperienza vissuta l'anno scorso a Sixmilebridge in Irlanda, dove ho corso una 10in10 dal format abbastanza simile, ma dal paesaggio e i contorni molto diversi. Nascono dal sostegno motivatore di tutti i membri del Club Super Marathon che hanno appoggiato dal primo momento tutta l'operazione. Fare tutti i nomi è difficile, però per onestà intellettuale e sportiva occorre ringraziare e non posso esimermi di citarli anche se un pò a casaccio. Adriano

Bordin in primis, mio venerabile trascinatore e motivatore che dal primo momento ha alimentato la fiamma dell'idea e l'ha sostenuta anche materialmente fino alla fine. Mario Liccardi, che dall'alto della sua ferrea logica e infinita esperienza mi ha dato una mano a fare e correggere regolamenti e procedure. Gianfranco Gozzi, dalla smisurata esperienza organizzativa e dall'infinita umanità, indispensabile per districarsi negli empasse burocratici. Michele Rizzitelli, che nonostante averle poi corse tutte e 10 a tutta, ed essere arrivato terzo, ma per me primo assoluto, perchè di notte inseriva centinaia di foto e scriveva i soliti eccelsi impareggiabili articoli. Ho dovuto trascriverli, ahimè, sul mio diario, non avendo il tempo materiale di scrivere e non certo a quei livelli. Caterina Lazzarotto, che forse è stata l'unica



a correre 12 maratone da tanto che si è impegnata e prodigata emanando il solito charme e una naturale mai domita simpatia. Paolo Zucchetti, l'assessore comunale che darà il via il day 1 e ha concesso l'utilizzo della struttura comunale del Lido di Gozzano. Infine la mia famiglia, primi sponsor e tifosi dell'iniziativa. Il giorno prima del varo delle 10, decidiamo di fare, come fanno in Irlanda e Gran Bretagna, una Race of Director su invito senza pagare l'iscrizione ma con pettorale e rilevamento del tempo ristori ecc., come una

vera maratona per testare il percorso. Ci presentiamo in 7 al via, domenica mattina, 3 agosto. Piero Ancora.

Pino Tundo, Carla Gavazzeni, Massimo Faleo, Adriano Bordin, Paolo Zanta e Paolo Gino. Piove che Nostro Signore la manda. Caratteristica peculiare di questa estate sono stati i continui violenti acquazzoni. Pochissimi i giorni di sole. Il percorso un vero colabrodo. Nei giorni precedenti abbiamo steso più di 100 quintali di ghiaia, di cui metà è stata portata via dal temporale dell'ultima notte, che ha spazzato via tutto e non ha fatto dormire nessuno. Per me è



stata una grande emozione correre una maratona sul percorso su cui mi alleno da anni e che considero uno dei più panoramici del mondo, anche se per qualche salitina si fa dare del Lei. Il coronamento veramente di un sogno. Undici giorni che partono con questa edizione zero e che finiranno quasi un mese dopo la notte con l'ultimo sogno alla fine dei festeggiamenti a Tullamore in Irlanda.

Il lungo Agosto 2014 sarà infatti composto da 11 maratone sul Lago d'Orta, 4 a Nord dell'Irlanda alla Quadrathon, e 12 attorno a Dublino seguendo la 12in12 di Denzils: TOTALE 27 di fila. Ma di tutte queste la più importante è stata la ZERO. Provocherà infinite discussioni dividendo e capovolgendo le posizioni del Club in modo radicale e aprendo nuove visioni dal punto di vista organizzativo per queste micro maratone che in Italia non si sono mai tenute, salvo un paio che vennero però anche queste cassate. In questa postfazione ho voluto ricostruire quel che successe dopo questa Maratona che portò il direttivo spaccato alle elezioni del Febbraio 2015, ma finalmente con un regolamento chiaro da discutere per aprire a queste piccole manifestazioni che daranno negli anni prossimi linfa ad infiniti micro eventi in grado di fornire stimoli di aggregazione e di divertimento dal basso, fornendo anche all'Italia quel movimento podistico nuovo una serie di corse nuove che facciano conoscere località e sportivi sviluppando il movimento della maratona nel nostro paese nel rispetto delle regole e dei grandi percorsi Classici lungo il nostro Stivale.

Bisognerebbe chiedersi se il Club Supermarathon è l'ente giusto per autocertificarsi e autopromuoversi le gare, qualcuno dice di no, che è un'entità passiva dove si uniscono Maratoneti puri che fan organizzare gare ad altri e gli organizzatori ne devono stare al di fuori. Io la penso in modo diametralmente opposta. Il Club Supermarathon deve essere il punto di riferimento per maratoneti in Italia che hanno fatto anche una sola maratona e che voglio farne ancora arrivando magari a farne 50 o addirittura 100. Non deve essere un'entità statica che elemosina passivamente solo sconti al rimorchio di grandi eventi, ma promuovere ed organizzare varie sfide maratona per i membri. Un Club dinamico quindi con voglia di fare e di provare nuove esperienze che abbia la determinazione anche di organizzare qualche gara in proprio come fanno i Club Stranieri o che aiuti i soci stessi ad organizzarle. Non è facile ma si creerà un movimento nuovo punto di riferimento nella maratona Italiana per aiutare chi vuole partecipare a gare di distanza della maratona individualmente e collettivamente.

Ma torniamo alla Zero delle 10 in 10. L'idea mi venne una notte al Fussen 15 giorni prima e promulgai l'idea agli amici nel filmato presente in rete e sul sito nell'articolo pubblicato il 28/7/2014 del <http://www.clubsupermarathon.it/maratone/1606-14-koenigschloesser-romantik-marathon-fuessen-d-sissi-e-ludwig-disdney-e-wagner.html> . Al minuto 4:50 del filmato https://www.youtube.com/watch?v=L5v_uCYUNrs#t=344 si parla ampiamente di questa Zero e di come si svolgerà. Sarà una maratona di prova e potranno venire solo gli invitati la domenica 3/8/2014.

Maratona zero: di seguito alcuni verbali redatti dal club che mi furono inviati dimostrano quanta divisione ci fosse su questa gara

Ci fu la sera del 5/8/2014 a fine della 2ª gara delle 10 in 10 un Consiglio del Direttivo che la approvò. Così ne scrisse Mario Liccardi il segretario tecnico del Club che la avversò fino alla fine. "Nel verbale del Consiglio direttivo del 5/8, Luciano scrive: "Viene evidenziato che la gara ha avuto una misurazione della distanza più che ufficiale e il cronometraggio è stato regolare. Non ha una omologazione da un Ente ma sempre più assistiamo a gare che non hanno questo tipo di certificazione anche per i costi che la FIDAL applica. L'unica vera anomalia, rispetto al regolamento del Club, è stato il fatto che non è stata data informazione a tutti ma solo ai soci che erano già presenti il 3 agosto sul lago. Viene aperta una discussione e dopo acceso dibattito si decide di votare approvando o negando la deroga al comma c dell'art. 5 del regolamento. Mario Liccardi esprime il suo parere negativo, mentre gli altri 5 consiglieri esprimono parere favorevole a derogare dal quel comma riconoscendo la gara ai 7 soci che l'hanno disputata". Vista l'arringa appassionata in Consiglio dell'Avvocato difensore Adriano Boldrin, mi è sembrato opportuno, in quella sede, desistere dall'odioso ruolo di Pubblico Ministero, per non rovinare la festa di Paolo e famiglia che ha aperto la casa a tutti con grande generosità. Due mesi dopo, a mente fredda e evaporate le animosità del momento, provo a

spiegare meglio le mie ragioni. Visto che Paolo si stava incartando nella ricerca di un commissario Uisp che certificasse le 10 Maratone del Lago d'Orta come maratone competitive, gli ho suggerito di lasciare perdere l'Uisp rinunciando alla competitività. Gli ho consigliato di aprirle ai soci del Club e usare il nostro sito per la pubblicazione del regolamento e le classifiche. Così come il nostro regolamento prevede. Cosa che è stata fatta. Poco prima di partire per Curinga, Paolo mi ha scritto della sua intenzione di correre insieme a pochi altri la maratona zero. L'ho avvertito che poteva correrla per suo piacere ma che non sarebbe stata valida ai fini dell'attribuzione del punto-maratona, in quanto mancava il requisito, fondamentale, "essere aperta a tutti". Ciononostante l'ha corsa e ha chiesto al Consiglio, tramite Adriano, di validarla. A norma di Statuto, è il Segretario Tecnico che decide sulla validità delle gare. Il Consiglio può intervenire solo quando ci siano dubbi interpretativi sulla validità di alcune gare non competitive, ma sempre nel rispetto del regolamento. (Alcune gare "non competitive" potranno essere considerate valide previo benestare del Consiglio Direttivo. Condizione "sine qua non" sarà la rispondenza ai punti (b) e (c) dell'Art. precedente). Il Consiglio ha sbagliato. Non poteva entrare nel merito di quella gara, oppure anche entrandoci, doveva votare solo NO. La maratona zero a norma di regolamento non è valida. Non possono esserci trattamenti di favore. Anche se Paolo, oltre ad essere simpatico e generoso, oltre che amico di Adriano, è anche amico mio. Nelle mie classifiche di fine anno non metterò quindi la Maratona Zero, prendendomene la responsabilità fino in fondo. Anche a costo di scrivere ai soci per rendere pubbliche le mie ragioni."

E Così è stato la Zero non fu conteggiata a fine anno.

Di seguito alcune divertenti e affilati commenti che ci scambiammo io e Mario Liccardi sul sito in cui io sono il Rinocernte Bianco e lui il Cacciatore "Cuore di Tenebra"

+1 # Rinoceronte Bianco — Paolo Gino 2014-11-25 09:15

RINOCERONTE BIANCO. Alto due metri, con una pronunciata gobba a livello delle spalle, pesante due tonnellate, è il più grande mammifero terrestre dopo Piero Ancora. Ha orecchie direzionali indipendenti: se avvicinato da dietro non

si volta, ma gira le orecchie per seguire gli spostamenti dei maratonetisti. Carica a testa bassa, con le orecchie all'indietro e brontolando come sente la parola ZERO. L'ultimo esemplare fu visto da un cacciatore Bolognese allontanarsi il 3.8.2014. Era in barca sul Lago d'Orta con un Leone de Venexia ai remi <http://2013.bifest.it/wp-content/uploads/fardello-storico.jpg>

Rispondi | Rispondi con citazione | Citazione

+2 # E vissero tutti.... — mariolino 2014-11-25 12:16

Confermo i fatti raccontati da Paolo. Riporto il seguito della vicenda, che ebbe gran risalto nelle pagine di cronaca dei più importanti quotidiani locali.

Il Cacciatore Bolognese stava perdendo la battaglia col Rinoceronte Bianco e il Leone de Venexia suo degno compare. Infatti, le poderose remate del Leone lo stavano portando troppo lontano per essere impallinato dal Bolognese. Ci pensò il destino a fare giustizia. La barchetta sulla quale si erano in fretta e furia

imbarcati, causa l'eccessivo peso del Rinoceronte, calò a picco. Arrivato in nave sul luogo della tragedia, il Bolognese issò entrambi sul ponte della nave. Mezzo annegati e assiderati, ma sani e salvi. In segno di gratitudine, Rinoceronte e Leone cancellarono dalla propria lista gare la famigerata e divisiva Maratona Zero, all'origine di tanti mali. Così vissero tutti felici e contenti.

Rispondi | Rispondi con citazione | Citazione

Cuore di tenebra. Anni dopo il cacciatore risalì la parte inesplorata del Lago. Molto all'interno della inestricabile foresta dei regolamenti. Risalendo faticosamente le acque, Il bolognese ha l'impressione di ripercorrere il tempo e lo spazio risalendo ad epoche remote e selvagge. Arrivato finalmente a destinazione, scopre la base di una serie segreta di maratone. Sembra essere un luogo di inenarrabili e truculenti fatti. Deciso ad andare fino in fondo si scontra con la primordiale ostilità degli indigeni, che hanno fatto della corsa una specie di divinità. Ma poi restano ammaliati dal suo aspetto, dalla sua determinazione feroce e priva di scrupoli e soprattutto dalla sua voce che tuona dai commenti bleutte del sito. Ormai invecchiati e con gli animi sopiti tra gli altri riconosce i colpevoli del tragico ammutinamento del lontano 2014. Il Rinoceronte e il Leone minati dalla silicosi delle miniere. Un enorme Mammifero dalle zanne di Avorio lunghe ben 800 cm. Un Archistar seduto a fare 150 cerchi nell'acqua. Una canuta Baronessa Orobica che rimpiange i bei fuoritempi andati. Con indosso la vecchia Toga sdrucita il leggendario vincitore zero implora ancora l'agognato diploma. Mentre tutto tace un primate Foggiano lancia uno straziante urlo di dolore: "Maanicaioooloo" pare di sentire. Il cacciatore pone fine ai loro dolori, rivelando la definitiva cancellazione della gara. E' l'apoteosi. Descritto come un uomo intelligente e dotato, in parte mosso all'inizio da ideali sinceri, ma che alla fine non è in grado di resistere alla tentazione di un potere assoluto che gli indigeni gli hanno attribuito proprio in ragione delle sue indubbie capacità personali. Onnipotenza del cacciatore che ogni preda nel carniere rivela un lato del. "cuore di tenebra"

1° GIORNO DI MARATONA SUL LAGO D'ORTA 04/08/2014

SCATTATA L'ORA X SUL LAGO D'ORTA

Patron dell'evento è Paolo Francesco Gino, coadiuvato dalla famiglia al completo con il supporto del Club Super Marathon Italia, che intende strapazzare il record del maggior numero di maratone



corse in un anno solare in Italia. Dopo aver vagato di giorno e di notte con il suo "camperino" per le strade d'Europa, Paolo si appresta ad aggiungere un bel gruzzolo di maratone al suo già folto curriculum in quel di casa sua.

Un solo primato è fuori della sua portata, quello in coppia, almeno per adesso. A meno che Paolo, uomo dal multiforme ingegno, non trovi in futuro un'anima gemella, preferibilmente femminile, disposta, per amor suo o della corsa, a seguirlo nel suo eterno vagabondare.

In 34 si sono presentati sulle rive del Lido di Gozzano: 7 sono donne; 19 si sono iscritti a tutte le dieci gare; uno è austriaco, che conferisce un tocco di internazionalità alla manifestazione. Dopo giorni di pioggia, che aveva costretto l'organizzazione a fare gli straordinari per mettere a punto il tracciato, splendeva il sole su questo piccolo, 13 x 2,5 km, profondo, 143 m, bellissimo lago dalla forma arcuata.



Il via è stato dato sulla sabbia del Natural Bay, mentre le placide onde lacustri si rotolavano pigramente sulla battigia, dopo i discorsi ufficiali dell'Assessore di Gozzano, di Luciano Bigi e di



Paolo Gino. Quindi i plurimaratoneti si sono dispersi lungo la riva occidentale del lago, percorrendola per quasi tutta la sua lunghezza per 10 km, fino a Pella; poi ritorno al Lido di Gozzano, e di nuovo avanti e indietro per completare i 42,195 km. Un percorso decisamente impegnativo. Non è mancato nulla: sali-scendi, asfalto veloce, sterrato, pavè, fango e ciottolato.

A rendere sopportabile la fatica ai concorrenti ci ha pensato la bellezza incomparabile del paesaggio: il poggio conico che regge la Torre di Buccione, l'isola di San Giulio, Orta San Giulio, le numerose ville sparse, il Santuario della Madonna del Sasso e i monti che vanno verso il vicino Lago Maggiore sono di un romanticismo difficile da immaginare. Per la cronaca, si sono aggiudicata la maratona numero 1 Angelo Cappuccio, 3:48:37 ed Elisabetta Lana, 4:08:43.



di Michele Rizzitelli

2° GIORNO DI MARATONA SUL LAGO D'ORTA 05/08/2014

Alla partenza della 2^a maratona sulle rive del Lido di Gozzano, si è presentato un personaggio d'eccezione, cui viene dedicata l'apertura della prima pagina.

Angelo Squadrone, categoria MM 85, il più anziano dei Soci del Club, si è schierato con gli altri 27 iscritti. Nato a Minervino Murge (BA) nel 1929, vive a Pisa dove ha fatto il paracadutista. Un giorno, interrogato da Mario Ferri su quanti lanci avesse fatto in carriera, rispose: "Tu quanti piatti di pasta hai mangiato? Tante volte mi sono lanciato con il paracadute!".

Ha concluso la gara in 7:28:11.



2Nella giornata odierna, Vito Piero Ancora ha corso per la 762esima volta la distanza di Filippide ed è diventato il primo Supermaratoneta italiano di tutti i tempi, avendo superato le 761 di Beppe Togni. Un altro nome è balzato alla ribalta, quello di Adriano Boldrin, da vivandiere promosso a corridore: ha smesso di dare una mano all'organizzazione ed ha corso la maratona in 6:32:23.

Anche oggi, il sindaco di Santhià, Angelo Cappuccio, è partito all'attacco, poi ha ceduto, permettendo a Luciano Bigi una facile vittoria in 3:47:05.

Angela Latorre ha vinto la gara femminile in 4:43:15.



Dall'andatura dei concorrenti è facile capire chi ha intenzione di concludere la serie completa delle gare e chi lotta per la vittoria di un giorno. Tutti, però, hanno in mente un solo pensiero, giungere quanto prima ai piedi di quella morbida collina conica che regge sulla cima il Castello di Buccione, nei cui pressi è situato il traguardo, che pone fine alla dose giornaliera della loro fatica.

di Michele Rizzitelli

3° GIORNO DI MARATONA SUL LAGO D'ORTA 06/08/2014

Continua a splendere il sole sul Lago d'Orta, e non solo in senso atmosferico, per le belle storie che si svolgono. Oggi, l'invito di andare a posizionarsi dietro lo striscione di partenza è stato dato in anticipo per ricordare Beppe Togni, proprio nella maratona in cui il suo mitico primato è stato battuto. I primati sono fatti per essere battuti!



2Naturalmente, a ricordarlo è stato Patron Paolo Gino, che non è solo un inesauribile lavoratore, un grande imprenditore, scrittore, fotoreporter, maratoneta ed organizzatore. Quando prende il microfono in mano, diventa un grande affabulatore. Ha esordito con il solito briefing, poi è entrato nel vivo:

“Siamo al terzo giorno, forse al quarto, spero che il percorso vi piaccia fino alla fine e il pensiero di un bel bagno vi sostenga. Due brevi parole sulla sicurezza. Al km 5...fila indiana. Le fontanelle sono un bene prezioso, lasciamole chiuse. Ok per le cartacce. I cartelli verdi dei chilometri sono quelli fissi, non guardateli.”
foto 3Oggi, 6 agosto 2014, è una giornata storica per la maratona italiana, per il Club e, soprattutto, per noi che siamo qui. Una giornata che chi è qui se la ricorderà per sempre. E' il giorno della grande tacca. Oggi, Vito Piero Ancora, il mio maestro ma un pò il maestro di tutti, segna la grande tacca. Farà la 762esima maratona e molto, molto a malincuore passerà il record di Beppe Togni, il grande nonno che ci ha lasciato sei mesi fa. Chi c'era, si ricorderà che, quando siamo passati al terzo chilometro a Brescia, sulla bella lapide bianca c'è scritto per sempre "761". Un numero sacro che lui ha voluto mettere accanto alla sua foto. Capite, quindi, la sacralità del momento e, per quanto la storia debba andare avanti, il ricordo e la presenza di



Beppe rimanga sempre con noi. Beppe oggi correrà ancora con noi e correrà per sempre, e non solo a parole. C'è qui la Sara, la sorellina che tutti vorremmo avere. Molto amica, specie verso la fine, di Beppe. Ebbene darà il via e correrà davanti a noi per un piccolo tratto con le scarpe che Beppe gli aveva lasciato e con una piccola foto del nonno sulla schiena.

La grande bellezza non è solo un film che ha vinto un oscar, la grande bellezza é chiudere gli occhi e ricordare solo pochi attimi, poche foto della nostra vita, attimi sacri, oserei dire, che non

verranno mai più dimenticati dalla fatica, dalla sofferenza quotidiana e dalle migliaia di chilometri percorsi.

foto 4Ebbene, quell'attimo sacro da ricordare per sempre la grande bellezza sarà quando Piero sorpasserà la Sara". Ovviamente, Sara Jurkic non si è limitata a farsi superare dal nuovo primatista, ma ha concluso, con gli altri 32 concorrenti, la sua maratona in 6:13:00. Per un Vito Piero Ancora che raggiunge quota 763, c'è un Fabio Bitini che raggiunge la quota minima per entrare nella grande famiglia del Club Super Marathon Italia. Alla cerimonia di iniziazione e al discorso ufficiale di benvenuto ci ha pensato Mario Ferri, che ancora una volta ha dato fondo a tutta la sua vena creativa. Poi spumante per tutti. Fabio Bitini è toscano, Mario Ferri pure. Insomma, è stata la loro giornata. Ai numerosi già presenti, si sono aggiunti David Calzolari, Alessio Nistri, Enzo Funghi, Salvatore Dell'Aia e Giorgio Pelagalli. Quattro di loro si sono piazzati nei primi cinque. David Calzolari è venuto, ha visto, ha vinto stabilendo il nuovo primato della manifestazione in 3:34:56 ed è subito andato via a continuare la sua professione di medico veterinario. C'è chi va e chi viene sulle sponde del Lido di Gozzano. Il ricambio è altissimo, ma sono sempre numerosi quelli che si presentano sulla linea di partenza.

di Michele Rizzitelli



4° GIORNO DI MARATONA SUL LAGO D'ORTA 07/08/2014

Dicono i supercritici che i Supermaratoneti siano monocorde. Non s'intendono d'altro che di maratone! A dimostrazione di quanto sia destituita da ogni fondamento tale leggenda metropolitana, nel pomeriggio di oggi, 4ª giornata di gara, Paolo Gino, che dovrebbe essere il prototipo di questa specie animale, li ha riuniti e portati a visitare il Sacro Monte di Orta e il romantico borgo di Orta San Giulio.



foto 2 Giunti alla sommità del colle che si leva sulla minuscola penisola di Orta San Giulio, i Supermaratoneti hanno compiuto il loro bravo percorso devozionale lungo le venti cappelle in stile manieristico-barocco, artisticamente affrescate e arricchite con 376 statue in terracotta. A questo complesso monumentale, Patrimonio Unesco, fece visita il tenebroso filosofo tedesco Nietzsche in compagnia di Andreas Salomè, splendida ragazza russa. Tra i meravigliosi viali con vista impareggiabile sul lago, il superuomo cercò di combinare qualcosa, ma sembra che abbia fatto cilecca! Quindi sono scesi a Orta San Giulio, disperdendosi nel dedalo di tortuose vie, tra palazzi barocchi e deliziose loggette, raccogliendosi poi in Piazza Motta sotto il Broletto, di fronte all'isoletta di San Giulio, immersa nelle



acque di un lago di struggente bellezza.

Naturalmente, in mattinata, come contorno, si era corsa la quarta maratona consecutiva, che ha avuto 28 concorrenti. Hanno fatto i galletti i nuovi arrivati Renzo Zanetti (4:11:22) e Gianna Caselli (4:22:03), in testa dall'inizio alla fine.



foto 3 Anche nelle retrovie si registrano battaglie. Mario Liccardi, alla sua seconda maratona, ha battuto sul traguardo Francesco Capecci, alla sua quarta maratona. Era raggiante di gioia per un evento raro quanto l'eclisse di sole. Ora, bisogna aspettare secoli per sperare che il fatto straordinario si ripeta. Mario Liccardi,



bravo scrittore e parlatore, ha descritto in modo epico la lotta all'ultimo sangue, meglio di quella fra Achille ed Ettore tramandataci da Omero. Il vincitore, sazio del trionfo, è tornato a casa; il perdente continuerà a macinare chilometri, con vista sul lago.

I forti, come i ricchi, sono sempre fortunati avendo trovato sole per tutta la durata della gara; gli ultimi classificati, invece, sono stati investiti per ben due volte da un'acquazzone. Vito Piero Ancora sta onorando il primato conseguito con gare

superlative. Non lo si era mai visto così forte e determinato. E' felice il forte austriaco Werner Kroer, per aver portato a termine per la prima volta quattro maratone consecutive.

Per domani, è previsto l'arrivo del grande, in tutti i sensi, Gianfranco Gozzi.

di Michele Rizzitelli

5° GIORNO DI MARATONA SUL LAGO D'ORTA 08/08/2014

A metà manifestazione, quando sono stati macinati 210,975 km dei 421,950 previsti, 17 concorrenti hanno portato a termine le prime cinque maratone consecutive. Lungo la strada hanno abbandonato, fra quelli iscritti alla serie completa, Giorgio Stefano e Antonio Mazzeo. Fin dal primo giorno, è l'accento pugliese la cadenza predominante sulla riva occidentale del Lago d'Orta. Ben rappresentato è l'emiliano romagnolo; latita il piemontese, nonostante giochi in casa.



foto 2 Aveva piovuto tutta la notte, ma quando i 26 partecipanti si sono raccolti sul lido del Natural Baay e Massimo Faleo, come ogni giorno, ha tracciato sulla sabbia la scritta: "5th Day", della pioggia era rimasta



solo una grande umidità. Dopo il briefing, sono partiti, e la scritta è scomparsa, calpestata da 52 scarpe impazienti. Sul traguardo si sono presentati per primi Angelo Cappuccio (3:52:23) e Gianna Caselli (4:21:04) al loro secondo sigillo. Ad aspettarli e premiarli, c'erano Gianfranco Gozzi e Alberta. Dopo il pasta party delle ore 17:00 (il primo è alle 15:00), Paolo Gino ha condotto quelli che avevano ancora energie da spendere sui monti della riva occidentale del lago, per far loro vedere

l'effetto che fa il percorso della maratona osservato dall'alto. In realtà, l'obiettivo era la visita al Santuario della Madonna del Sasso, eretto su uno sperone granitico direttamente al di sopra del lago e che sembra essere sul punto di rovinare sulle teste dei maratone mentre corrono. Situato a 638 m, ha offerto una visione spettacolare dello specchio lacustre e dintorni, oltre ad essere un'interessante costruzione barocca preceduta da pronao con l'interno artisticamente decorato.



foto 3 Siamo, poi, saliti più su, sui Monti della Luna per godere di un panorama ancora più vasto. Una volta scesi, ci siamo detti: "Perché non arriviamo ad Omegna e circumnavighiamo tutto il lago?" Detto, fatto. Ne abbiamo percorso tutto il perimetro sotto una pioggia battente. Abbiamo cenato al Sempione di Gozzano, e siamo ritornati in albergo sotto un cielo che non faceva presagire nulla di buono per l'indomani.

di Michele Rizzitelli

6° GIORNO DI MARATONA SU LAGO D'ORTA 09/08/2014



Non finiscono mai di stupire le rappresentazioni che vanno in scena sul palcoscenico del Cusio, l'altro nome del Lago d'Orta. In questa sesta giornata, focus su Daniele Alimonti, vincitore in 3:55:13, dopo una lunga tenzone con il fortissimo Graziano Guerrieri in testa per i primi 11 km. foto 2Daniele non è uno di quelli che viene fresco fresco, corre una maratona, vince e torna a casa. Le ha concluse tutte nelle prime posizioni. Ha

all'attivo 200 maratone ed è tesserato con una società dal nome inusuale "Tra le Righe". Dopo la vittoria, ha continuato a snocciolare chilometri come se fossero noccioline, ed è per questo gesto che merita la menzione, più che per l'effimero successo di un giorno. Ha ripercorso a ritroso il tracciato della maratona alla ricerca della compagna, Angela Latorre, fortissima atleta vincitrice di una delle maratone e nella giornata odierna in difficoltà. L'ha incontrata dopo 5 km, e l'ha sorretta psicologicamente fino al



traguardo.

Luci anche su un altro terribile esponente della terza età, Rocco Riccardi di 77 anni, ciociaro trapiantato nel vercellese, anch'egli a pieni giri, che oggi ha concluso in 6:27:04. In gara, si prende il lusso di fermarsi al bar, acquistare un gelato e offrirlo a Giovanna Carla Gavazzeni, con la quale divide la fatica della corsa. foto 3Giacchè siamo in tema di "fedelissimi", non si è presentato sulla linea di partenza Paolo Fastigari, autore di prestazioni



brillantissime. In 16 sono a pieno

regime.



Gianna Caselli ha vinto la sua terza maratona in 4:25:51. Pensate che da queste parti il pomeriggio ci si riposi? Errore! Quel lago del quale si percorre ripetutamente la sponda, nel quale alcuni si immergono dopo la gara e che s'è guardato dall'alto dei monti circostanti, oggi lo abbiamo attraversato in barca per raggiungere l'isola di San Giulio.

Posta in posizione centrale a guardare il borgo di Orta, rappresenta per il lago ciò che è il cuore per il corpo umano. Lunga 275 m, larga 140 m, perimetro 650, è un gioiello di pace e scrigno d'opere d'arte. Quindi, abbiamo puntato la prua verso Orta, visitata il giorno precedente via terra. La serata è finita in pizzeria. Domani, domenica, è previsto un pienone di maratoneti.

di Michele Rizzitelli

7° GIORNO DI MARATONA SUL LAGO D'ORTA 10/08/2014

Il settimo giorno di gara è stato caratterizzato dalla pioggia incessante alla partenza e dal vociare inconsulto dei numerosi iscritti "giornalieri" che, approfittando della giornata festiva, hanno voluto far compagnia a coloro che hanno deciso di farle tutte.

Tra gli stranieri, oltre al forte Kroer Werner, in testa per somma totale dei tempi delle prime sei maratone, c'erano il tedesco Hoffmann Frank, alto due metri, e la compagna Schnacknberg Gabi, decisamente più piccola, racimolati da Paolo nel suo lungo peregrinare per le strade d'Europa.

Tutti erano al riparo sotto la pensilina, quando arrivò l'ordine perentorio di Paolo: "Ai vostri posti!". Sotto la



pioggia, patron Paolo Francesco Gino afferrò il microfono e tuonò:

"Cari amici, grazie per essere qui.

Siamo al settimo giorno. "Così furono terminati i cieli e la terra, e tutto il loro esercito. Pertanto, il settimo giorno, Dio terminò l'opera che aveva fatto, e nel settimo giorno si riposò da tutta l'opera che aveva fatto".

Ma noi no! Andiamo avanti. Siamo alla settima maratona consecutiva.

Dei 19 iscritti "alla 10 in 10" quelli che le vogliono fare tutte sono rimasti in 16: 12 uomini e 4 donne.

Oggi, domenica, è il giorno in cui abbiamo la maggior partecipazione di amici che ci sostengono, correndo con noi solo una volta una maratona. Complessivamente siamo in 48

Spero che sorella pioggia benedica il nostro cammino, come ha spesso fatto, ma senza esagerare.

Dieci giorni di corse e relax sulla spiaggia "Naturalbaay" del Lido di Gozzano, che fornisce il supporto logistico, docce, bagagli, ecc. Da qui si parte e si arriva, dopo aver fatto un doppio giro di andata e ritorno di dieci chilometri e 500 metri. Il circuito è stato misurato e validato da un geometra e un ingegnere abilitati. Per cui correremo una doppia mezza maratona. Partiamo di qui in quella direzione. Andiamo fino a Ronco di Pella, dove c'è il giro di boa con il controllo e torniamo qui dove si prende il tempo della mezza. E poi a ripetere. E' su strada e sentieri pianeggianti tutto in riva al lago. Le strade sono aperte, quindi attenti alle macchine. Tenete sempre la destra andando, e la sinistra tornando, state dalla parte del lago comunque.

L'unico pericolo che c'è è un pò di traffico quando uscirete al 5° chilometro dopo il primo ristoro. I ristori sono tre, qui, 5° km e al giro di boa. Ci sono anche circa dieci fontanelle. Tre servizi igienici sul percorso. Le spugne non ve le abbiamo date perché non siete dei pivellini, e dovrete avere sempre con voi la vostra.

il pettorale dovete tenerlo tutti i giorni di gara e restituirlo all'ultimo giorno se volete la medaglia.

I cartelli chilometrici della gara sono quelli bianchi. Il cronometraggio sarà eseguito manualmente. Le classifiche giornaliere degli atleti partecipanti saranno pubblicate sul sito www.clubsupermarathon.it ed esposte sul luogo di partenza il giorno successivo a quello della gara.

Il tempo limite per concludere la gara è fissato in 7 ore. Ma aspettiamo tutti. La scopa la faccio io, mentre da appripista abbiamo Marcello con la Mountain Bike.

Non Sporcare! Gettare spugne, bottiglie e bicchieri negli appositi contenitori. Lasciamo il lago pulito e splendido come lo abbiamo trovato. Anzi se ci sono cartacce raccattiamole.

Grazie".

Poco dopo la pioggia cessò, e fu un piacere correre. Con l'andare dei chilometri, anche il vociare diventò flebile, scoraggiato dalla fatica che andava facendosi sentire.

Naturalmente, i maratoneti "giornalieri" hanno fatto i campioni. Freschi com'erano, hanno sparato tutte le loro cartucce, e avranno tutto il tempo che vorranno per



recuperare.

Ma tra i “fedelissimi” l’euforia è alta. Buona parte delle 10 maratone consecutive è stata archiviata. La porta dell’entrata nel tunnel dei primi giorni di gara è scomparsa nel buio; s’intravede la luce della porta dell’uscita. L’avvicinarsi del traguardo finale ha un effetto psicologico formidabile. E’ come una liberazione. L’ultimo terzo di gara non sarà più facile. Molte altre insidie si nascondono dietro l’angolo. La fine della fatica a pochi passi, però, agisce come un’illusione ottica: il traguardo è ancora lontano, ma viene percepito come vicino, e la sua visione virtuale può scatenare immense energie. L’uomo è fatto così. Non è la somma aritmetica di reazioni biochimiche: è molto di più. E’ un sistema olistico molto complesso.

Allora, non più pioggia! Buon vento! Spiri prospero alle spalle dei maratonetisti, asciughi il loro sudore e renda più sopportabile la loro fatica.



Finita la gara, non s’è avuto bisogno neppure del pasta party. Festeggiata a suon di tintinnii di bicchieri di spumante l’entrata nel Club del lucano Antonio Leopardi Barra, subito via alla volta del Lago Maggiore (da queste parti i laghi non finiscono mai), passando dai 1491 m del Mottarone.

di Michele Rizzitelli



8° GIORNO DI MARATONA SUL LAGO D'ORTA 11/08/2014

Oggi, lunedì 11 agosto, terz'ultimo giorno di maratona, è tornata la quiete sul Lido di Gozzano. Molti degli iscritti di ieri hanno preso la strada di casa, e solo in 22 si sono schierati dietro la linea di partenza. Fra i fedelissimi, manca Vittorio Cerqueni, architetto di Trento, per cui si sono ridotti a 15.

E' tornato anche il sole, fa caldo e il tasso di umidità è alto. Si rimpiange la tanto disprezzata pioggia di ieri.



Ancora una volta, vincono il sindaco di Santhià, Angelo Cappuccio, e l'avvocato di Cento, Gianna Caselli. Sono vittorie di tappa che non interessano i fedelissimi, il cui orgoglio viene stimolato solo dalla classifica generale, che contempla la somma dei tempi di tutte le gare disputate. Al momento attuale, quella maschile delle prime posizioni è la seguente: Kroer Werner, Alimonti Daniele, Ancora Vito Piero, Rizzitelli Michele. Una graduatoria che sembra destinata a mutare nelle ultime due gare.

Pochi sussulti avrà la classifica femminile, che sembra cristallizzata in queste posizioni: Latorre Angela, Gargano Angela, Mocellin Marina, Gavazzeni Giovanna Carla.

Queste maratone in serie sono appannaggio dei passisti, corridori che sanno distribuire le loro energie lungo tutto l'arco della competizione e hanno veloci tempi di recupero e...piedi perfetti. Quelle maledette vesciche, sotto il peso di migliaia di pigiate di passi al giorno per dieci giorni, si trasformano in piaghe che rendono problematica la prosecuzione della corsa.

Qui, sul Lago d'Orta, la stanchezza è molta; nessuno riesce a ripetere i tempi dei primi giorni. La si vede dal passo lento, trascinato e dalla postura scomposta. Qualcuno appare cadente come la Torre di Pisa, ma non crolla mai.

Il pubblico è formato da turisti francesi, tedeschi e svizzeri, che



frequentano questa località dalla clientela selezionata. Sembra apprezzare la nostra quotidiana fatica, anzi qualche spettatrice ha messo gli occhi addosso a...

Tra le tante mansioni di Paolo Gino, c'è quella di scopa, che oggi ha avuto un gran lavoro da svolgere.

In serata, in pizzeria, la carbonara è stato il primo piatto più gettonato; la braciola il secondo piatto. Gli effetti si vedranno domani.

Ancora due giorni e tutto sarà finito.

di Michele Rizzitelli

9° GIORNO DI MARATONA SUL LAGO D'ORTA 12/08/2014

Proprio come al Tour de France e al Giro d'Italia, in cui l'ultimo giorno di gara è una semplice tappa di trasferimento verso Parigi e Milano!



Per cui, la mattina se le son date di santa ragione sul Lago d'Orta per la nona volta, producendo uno sconvolgimento nella classifica generale. In quella maschile, al primo posto è balzato Daniele Alimonti, al secondo Werner Kroer e al terzo Michele Rizzitelli; la femminile è rimasta immutata con al primo posto Angela Latorre, seguita da Angela Gargano, Marina Mocellin e Carla Gavazzeni.

Nel pomeriggio ci sono state le premiazioni e la cena di gala. L'anticipazione alla sera precedente la fine della manifestazione è stata

dettata dalla constatazione che molti hanno interesse a tornare a casa al più presto a gara conclusa. C'è stato il tacito assenso a non darsi battaglia e di trasformare la decima maratona in una passerella con in testa Paolo Gino. E se i patti non venissero rispettati e la classifica subisse modifiche? Pazienza! Vuol dire che i finisher si scambieranno i trofei fra di loro.

Pertanto, alle ore 18:00, quelli del Lago si sono diretti verso la magione di Paolo e Margherita, situata in Via per Bolzano 31, Gozzano, 6000 abitanti, 367 m s l m, situata a breve distanza dall'estremità meridionale del Lago d'Orta. Il nome del paese deriva dal latino Gaudianum, luogo di divertimento, e la cerimonia ha seguito questa linea.



Clima goliardico, mentre vanno a ruba pennette all'arrabbiata, pennette ai funghi e bruschette, scivolano



litri di vino e birra, e Carlo provvede al sottofondo musicale.

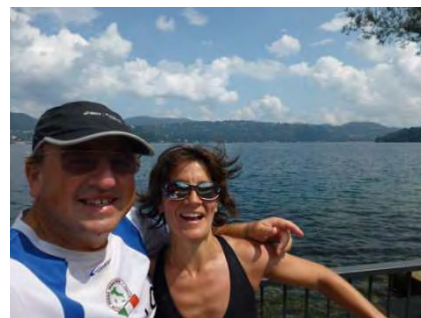
Il clima rimane festoso, ma i comportamenti si fanno un po' seriosi quando si passa ai riconoscimenti. A Paolo e Margherita, i finalisti consegnano una targa ricordo, il Vice Presidente, Adriano Boldrin, consegna il gagliardetto del Club a Werner Kroer. Tutti gli undici uomini e le quattro donne che hanno concluso la serie completa di maratone vengono premiati. Riconoscimenti vengono anche elargiti ad Angelo Cappuccio, Gianna Caselli e Sara Jurkic.

More solito, Mario Ferri tira dal cilindro un'altra delle sue. Consegna a Lorenzo Gemma, per lungo tempo fedele collaboratore del Fondatore del Club, la lettera originale con la quale Sergio Tampieri approvava il nuovo assetto del Club.

Di corsa a divorare la torta con lo stemma del Club, per riempire i serbatoi di zuccheri ormai allo stremo.

Finisce come in Formula 1, con un fuggi fuggi generale per evitare la doccia di spumante.

Tanto per cambiare, domani sera, a decima maratona conclusa, Paolo volerà verso i cieli infiniti e le verdi praterie d'Irlanda per uno scarico di 4 maratone prima, e poi di un altro di 12 maratone.



di Michele Rizzitelli

10° E ULTIMO GIORNO DI MARATONA SUL LAGO D'ORTA

13/08/2014

Odi et amo. Tra pioggia e sole, ardua è la scelta. Quando splende il sole, lo si odia invocando la pioggia, e viceversa. Ma nel 10° giorno di gara, Giove Pluvio ha davvero esagerato. Le previsioni meteorologiche davano tempesta, e tale è stata, scatenatasi alla partenza, mandando all'aria tutto il programma di fare, dell'ultima maratona, una passerella con in testa Paolo Gino e i "fedelissimi" di scorta.



Regnava il buio. Nere nubi avvolgevano i monti delimitanti il lago fino a lambire le sue acque. Gli stretti viottoli sterrati dei primi cinque chilometri del percorso si erano trasformati in canali fangosi. Gli immissari si lanciavano spumeggianti nello specchio lacustre come tori inferociti. In tale atmosfera surreale, 26 spettri provenienti dall'oltretomba, alcuni incappucciati fino ai piedi, i più coraggiosi in canottiera, vagavano erranti verso chissà quale meta.



Addio sogni di gloria! Addio sfilata celebrativa! Ognuno ha fatto corsa a sé, cercando di salvare la pelle e concludere la gara quanto prima possibile. Dopo qualche chilometro, Giuseppe Tundo, uno dei 15 finalisti superstiti, abbandonava per via della scarsa visibilità che rendeva problematico districarsi fra pozzanghere, fango, sassi e radici arboree affioranti su terreno. Nella rimanente parte asfaltata, la corsa era agevole, ma si era esposti alle raffiche d'acqua sparate dalle auto in corsa.

Per due ore si è corso nella tormenta, poi è uscito il sole, sui viottoli sterrati è rimasto il fango e dalle strade asfaltate si sono levati fumi di vapor acqueo.

Man mano che i concorrenti tagliavano il traguardo, veloci saluti e via verso casa. Hanno rivinto Angelo Cappuccio e Paola Gueli.



A conclusione della "10 maratone in 10 giorni", cedo la parola a Paolo Gino, il primo in Italia ad aver organizzato un evento del genere, perfettamente riuscito, dal percorso tecnico ed eccitante:

"Cari amici, la festa è finita. I giorni spensierati che abbiamo vissuto insieme volgono al termine. Ognuno tornerà alle proprie case/corse, spero con un bel ricordo. Fra le tante belle frasi che abbiamo lasciato sulla spiaggia del Lido, mi piace ricordare quella del nostro decano, l'ottantacinquenne maratoneta

colonnello Angelo Squadrone, che, andandosene, disse: "Grazie a tutti, mi avete fatto sentire un fanciullo!". Già proprio così un fanciullo! Pascoli diceva: "È dentro noi un fanciullino che non solo ha brividi, ma lagrime ancora e tripudi suoi". Forse è uscita una voce nascosta nel profondo di ciascun maratoneta, che si pone in contatto con il mondo attraverso la condivisione di un periodo di vita in comune come questo. Durante questi giorni abbiamo scoperto aspetti nuovi del correre insieme dove la nostra immaginazione ed esperienze passate non ci han mai spinto. Eravamo tutti in totale sintonia: è facile organizzare una, dieci, trenta, cento maratone così. Spero che anche voi, andandovene, vi sentiate dei fanciulli e ciascuno a modo suo scopra aspetti nuovi e misteriosi di se stesso, che "sfuggono ai vostri sensi di runner consumati e alla vostra ragione di taccheggianti di maratone".



L'augurio è di rivederci qui, di correre e divertirci ancora insieme fino a consumare i piedi. Arrivederci a tutti!".

di Michele Rizzitelli

10 X 10 SUL LAGO D'ORTA. E' STATO UN SUCCESSO!



Da pochi giorni sono rientrata dal Lido di Gozzano e già penso con nostalgia ai bei giorni trascorsi...

E' stata un' esperienza per me unica che mi ha impegnata in un "fronte" per me nuovo, ma ricca di emozioni e gioie.

Chiedo scusa a tutti gli amici atleti se ho avuto qualche momento di "teutonica rigidità", ma forse era indispensabile per domare il nutrito gruppo di Supermaratoneti!



Devo dire che anche il nostro Vice Presidente, Adriano Boldrin, ha dato un valido supporto, oltre ad aver corso ben 5 maratone, e allora grazie Leon!

Un grandissimo grazie a Margherita, Paolo e Carlo, che hanno aperto il loro cuore e la loro casa a tutti noi, dimostrando generosità disponibilità e gentilezza infinite.

Che dire di più? Attendo con curiosità ed entusiasmo l'edizione 2015, che di certo il nostro magico Paolo saprà rendere ancor più originale ed affascinante per la gioia di

tutti noi!

Un forte abbraccio a tutti.

di Caterina Lazzarotto

10 MARATONE CONSECUTIVE SUL LAGO D'ORTA: UN'IMPRESA AFFASCINANTE



Paesaggio ameno, da “piccolo mondo antico” con signorili case ottocentesche prospicienti il lago, vecchi approdi poco utilizzati, vestigia di antichi fasti, tanto verde e tantissime ortensie rigorosamente blu. Qui la pace regna sovrana. Anche sul lago le poche barche scivolano via leggere quasi a non voler disturbare, per non interferire sulla immensa quiete che tutto avvolge.

Per chi si fosse dimenticato il percorso, ecco il ricordo! Primi passi leggeri sulla sabbia della “spiaggetta” del Lido di Gozzano, poi sassi ed un sentiero ombreggiato pieno di “sorgive e fango”; ghiaia e rivoli d’acqua si susseguono in un continuo saliscendi fino a trasformarsi in strada bianca ancora piena di rigagnoli, poi breve salita ed un primo assaggio di tratto asfalto piatto con ripida salita e discesa, giù fino a lambire il lago; poi ancora salitina tra le case di un antico piccolo borgo e conseguente discesa fino a riprendere il sentiero sterrato che si ritrasforma in pista carrabile di accesso alle vecchie ville e ai sonnolenti approdi. Dietro un angolo, ecco che il sentiero diventa “trincea”, da una parte la scoscesa scarpata del monte, dall’altra un alto muro intriso di muschio, sul fondo tanto fango, ma almeno qui e solo qui la temperatura è sempre fresca. Altra sterzata a novanta gradi ed inizia il settore delle “radici” degli alberi per una corsa ad ostacoli che ci immette sulla “spiaggetta” frequentata nelle belle giornate da festanti bagnanti. Il tempo di buttare “un occhio” ed è già ora del “cemento” sulla strada e soprattutto sulla corta ma irta salita che trasformandosi poi in discesa asfaltata immette, attraverso un altro vecchio piccolo borgo di case arroccate, al primo ristoro, raggiunto superando un ponticello sotto cui gorgogliano le acque di un vivace ruscello e dove sono immerse le bottiglie “al fresco”. Ed ora affrontiamo “la strada” con viabilità veicolare e qui bisogna prendere il ritmo, prima sulla discesa verso il lago, poi lungo “il litorale” passando per la zona “dei pescatori” sempre attenti a esche, lenze e lanci ed armati di sacrosanta pazienza, per raggiungere “i saliscendi” del marciapiede spaccagambe, e via verso il bellissimo borgo di Pella, sampietrini, betonelle di cemento, panchine e turisti, a sinistra gelateria e ristorante a destra il lago, in fondo “la penisola” da percorrere tutti rigorosamente. Un’ultima occhiata al lago e già è tempo di salita, dapprima stretti tra le case, poi, dopo un breve falsopiano, fuori dal paese in spazio aperto con assoluta e micidiale ascesa. Là dove finisce la salita le fresche fronde ti rianimano per affrontare una rigenerante discesa e prendere il ritmo per i chilometri del micidiale e lungo “tratto lineare” sopraelevato e parallelo rispetto al lago le cui rive si scorgono molto al di sotto del ripido pendio. Finalmente, girato l’angolo, s’intravede la strada che sale, e si sa che lì c’è l’agognato secondo ristoro, che si sposta logisticamente a seconda delle condizioni meteo o a destra o a sinistra della carreggiata, a favore d’ombra, a ridosso del ruscello per l’acqua fresca, ed a saggia discrezione del “gestore”, e soprattutto in ogni caso sempre con la gratitudine di tutti gli “avventori”. Rifocillati a dovere, altro piccolo assaggio di salita asfaltata, per raggiungere “il borgo” di Ronco, paesino di poche case abbarbicato sul pendio a picco sul lago, dove la strada finisce in un “cul de sac” che tutti devono percorrere per poter dire di avere effettivamente percorso, alla fine i fatidici 42,195 m, giro di boa per il ritorno, con ripasso, non solo mentale, del movimentato percorso.



E poi... ogni maratoneta aveva la sua tecnica e condotta di gara, quasi sempre “metodica” e precisa, con punti di riferimento disparati e personalizzati: chi correva fino ad un palo della luce, poi camminava veloce fino al termine di una salita dove c’era un pilastro di un giardino, poi riprendeva fino ad un altro punto di riferimento e così via... e l’occhio cercava la torre longobarda al di là della sponda del lago, perché quando

la vedevi allora significava “arrivo vicino” e subito dopo intravedevi “la spiaggetta” dove l’onnipresente Caterina, con la sua verve simpatia, attendeva tutti gli atleti.

Dopo tante gare e tanti giri, conosci tutti gli attori protagonisti, soprattutto quelli che le hanno corse tutte; ne individuavi la sagoma, l’abbigliamento, la postura, l’incedere sull’asfalto, il rumore dei passi, alcuni radenti, altri più leggeri, il vociferare a volte goliardico, altre di incoraggiamento e di sprono, ma sempre e comunque da “antagonisti amici”.



E se dopo tre giorni conosci il percorso ogni metro, al settimo giorno ne conosci ogni sfumatura, ogni sasso ed ogni centimetro, i rivoli d’acqua da saltare, i passaggi stretti ora a destra ora a sinistra, tutte le fontanelle del tragitto, le auto parcheggiate, perfino alcuni abitanti che dal giardino di casa ti salutano durante i passaggi.

Le fontane, quanto le ho amate. La prima la trovi posta lì a lato della strada quasi per caso nell’erba sulla rampa a ridosso ed al riparo di un alto e frondoso albero; la seconda nel piccolo borgo prima del ristoro “Omar”, nascosta tra le auto in sosta perenne; la terza con l’acqua “amara” sul saliscendi del “lungo lago” tra la strada e l’alta siepe; la quarta poco prima dell’abitato di Pella, addossata all’angolo di un vecchio edificio con ottima e fresca acqua; la quinta sul falsopiano prima dell’erta e del ristoro di Ronco, sullo spiazzo panoramico con vista “lago dall’alto”.

Purtroppo non mi è stato possibile effettuarle tutte e 10 le maratone causa un improrogabile appuntamento di lavoro già stabilito per lunedì 11 agosto (giorno della 8 maratona). Corsa la settima maratona, ho dovuto malincuore rientrare subito a casa guidando per 5 ore.

Ma come sempre... si torna per ripartire... perchè la più bella maratona deve ancora essere corsa!

Nella sincera speranza che questa edizione possa essere ripetuta il prossimo anno, un ringraziamento a Gino Paolo per la messa in campo di tante risorse, un grazie al Club Super Marathon, ed un ringraziamento a tutti coloro che hanno reso possibile questa manifestazione “sui generis” per me davvero particolare e meritevole di replica.

di Vittorio Cerqueni

14 AGOSTO 2014. 3^A QUADRATHON. GIRO DELLA PENISOLA DI INISHOVEN. IRLANDA

IL VENTO TRA LE SCARPE

Day 1, Giovedì 14 Agosto 2014 - KinnegoBay. Mia 200esima.

Come dicevo sono arrivato 5 minuti prima della partenza al fantastico Redcastle Hotel un Resort con annesso 18 buche per i picchia palline, il tutto sulla sponda del mare. Si parte in piano facendo 9 miglia. Si



passa da Moville dove abita Harold. Quest'anno ho scelto di alloggiare qui perché c'è l'unico ristorante passabile della zona : Rosato's. Per chi non lo sapesse in Irlanda c'è il sistema metrico decimale ma le maratone si contano in Miglia. Magari perché può sembrare più corta. Quindi continuiamo sulle

rive di Foyle dove arriva il traghetto, passando da Greencastle e poi per Shroove dove c'è un bellissimo faro. Arrivano ahimè le prime salite moderate e intermittenti oltre due miglia. Qui ecco il controllo e l'unico ristoro della giornata. Arriva l'attacco più duro: una salita di 250m in un miglio. Per Aspera ad Astra perché è la strada verso KinnegoBay. La giornata stranamente è bella non metto neanche il kway. Prendo un sacco di aria fresca, respiro le bellezze paesaggistiche, arrivo in cima. Sulla cima incontro il



fotografo di origini Bulgare che c'era anche l'anno scorso e che parla un po' d'italiano. Mi fa notare che in fondo quelle montagne che si vedono ad Est sono quelle della Scozia. Un lungadiscesa ci fa sfilare tutta la bella KinnegoBay fino alla baia della Armada spagnola in onore a dei Galeoni che affondarono qui. Scopro quest'anno delle more buonissime, enormi e succose che mi fanno perdere un mucchio di tempo. Al quarto giorno avrò guadagnato una tecnica raffinata di raccolta al volo. C'è ancora una salita finale lunga un miglio che

segna la fine della giornata. Finita la salita ho un attacco di sonno come mi è successo a sul Lago di Costanza. Mi devo rilassare un po': vagabondo attraverso la strada costiera panoramica di Tremone, e Ballyharry. Arriviamo al bellissimo villaggio turistico di Culdaff. Qui è dove alloggiavo l'anno scorso. Ci



accoglie il Mc Guinness Bar. Qui abbiamo fatto la festa finale nel 2013. Invece della Pasta danno Riso e Zuppette con strani ingredienti. Ritrovo gli amici dell'anno scorso. Ken di Belfast, Humphrey di Wicklow e Peter di vicino a Longford. Insieme con quattro belle birre festeggiamo una 200esima maratona veramente fortunata, nei 12 giorni delle tre edizioni è stato l'unico giorno di sole !!

15 AGOSTO 2014. 3^A QUADRATHON. GIRO DELLA PENISOLA DI INISHOVEN. IRLANDA

IL VENTO TRA LE SCARPE

Day 2, venerdì 15 Agosto 2014 - MarathonMalin Head

Oggi è il giorno più spettacolare si va a Capo Nord Malin Head. Purtroppo piove e piovierà un sacco. Da Culdaff ci portano con un Pulmino sulla linea allo Start qualche miglio a nord: a Glengad. Apprezzo molto quelli che la riescono a fare i canottieri. Ci sono dieci gradi ma i maratoneti Irlandesi solcano i venti freschi del Nord Atlantico senza neanche fiatare. Il vento è talmente forte che mi sposta le scarpe, devo calcolare l'appoggio. Spazza e impazza lungo la



costa e fa impressione quando si unisce al suono delle onde dell'Atlantico che lambiscono gli scogli passando da Banba a Corona. Ecco Malin Head. Un torrione segnala il punto di terra più a nord. Ancora 2 miglia e siamo alla Mezza Maratona. Qui c'è la salita principale della giornata, che ha fortunatamente alcuni punti di sollievo grazie al bellissimo paesaggio. Con il vento alle spalle ora si

può godere di alcuni dei paesaggi wonderful sulla via del ritorno attraverso Malin Town e poi nella pianura verso Culdaff. Ecco ancora al Guinness bar per una buona pinta di birra (a pagamento). La sera grandi Celebrazioni con Cena (22euro). Gran bel posto sul Mare: il Castleinn di



GreenCastle, ma poca pappatoria: un Cocktail di Gamberetti e un pezzettino di Salmone con acqua. Birra to pay. Guest Speaker Gerry

Duffy che è una specie di project manager della maratona che ha annoiato un buona ora con assurde Slide sui rendimenti psicofisici etc. Questi è uno che nel 2011 ha fatto 32 maratona di fila e adesso a quanto pare riesce ancora avere una buona onda mediatica facendosi pagare cachet di presenza in molti eventi.



16 AGOSTO 2014. 3^ QUADRATHON. GIRO DELLA PENISOLA DI INISHOVEN. IRLANDA

IL VENTO TRA LE SCARPE

Giorno 3, sabato - Mamorem Marathon



Si parte da Culdaff che piove che Dio la manda. La corsa mi porta attraverso il Golf resort poi al villaggio di Ballyliffin, Clonmany. Qui ci sono quattro bellissime casette con il tetto di paglia. Poi tre miglia oltre la mezza Maratona si incontra Mamore Gap. Qui c'è il passo di Hurris dove un bambino ha scritto che quando c'è sole sembra un Paradiso, ma quando piove è un Inferno. Al passo c'è una statua che



sembra Padre Pio, come ci sarà arrivata lassù?. Poi si scende per una strada diritta diritta che sembra la Monement Valley con la Nebbia. Rimangono 8 miglia in una valle poco bella che non finiscono mai. Finalmente al traguardo a Bunrana. Zuppa in una scuola.



17 AGOSTO 2014. 3^A QUADRATHON. GIRO DELLA PENISOLA DI INISHOVEN. IRLANDA

IL VENTO TRA LE SCARPE

Day 4, Domenica 17 Agosto 2014. - Muffmarathon



L'ultimo giorno. Quasi completamente piatta. E' abbastanza noiosa. Niente d'interessante se non la parte finale sul mare ma troppo trafficata. Altre 26,2 miglia attraverso Burnfoot, Bridgend, Muff, Quigleys Point e sul traguardo a Redcastle da dove eravamo partiti 4 giorni prima. Pranzo in un mega salone sul mare ma l'atmosfera un



po' asettica quasi il clima una volta più goliardico si sia dopo tre anni appannato nel business o forse nei conti che non tornano. Comunque complimenti ad Harold per come se la cava sempre con signorilità e per le medaglie da lui disegnate. Complimenti anche al mio amico di Belfast Geoff Smyth che ha stracciato tutti anche quest'anno.



19 AGOSTO 2014. DENZILS 12IN12.DAY01.CONTEA DI CARLOW. BANGENALSTOWN.

IL CORAGGIO DI PARTIRE.



Diceva il motto della maglietta delle 10in10 dell'anno scorso di Sixmilebridge" la cosa incredibile non è stato averle fatte tutte e 10, ma di avere avuto il coraggio di partire". Ma il vero coraggio in questo caso non è stato quello dei 9 maratoneti al via, ma quello dell'organizzatore: Denzil Jacobs. Un Sudafricano ormai naturalizzato Irlandese che un coraggio incredibile ha ordito questa impresa benefica: 12 maratone in 12 contee (in 12 giorni).<http://www.denzils12in12.ie/>

Denzils lo conosco bene è stato un dei 19 finisher dell'anno scorso a Sixmilebridge. IL suo scopo è di raccogliere 25.000€ per aiutare le famiglie che hanno figli Autistici. L'impresa non è facile a quanto pare finora ha raccolto quasi 2mila euro ma siamo solo all'inizio. Oltre alle donazioni, agli sponsor e ai soldi che non bastano mai, Denzils vuole portare i ragazzi autistici fuori dal tunnel. Stamattina alla partenza ce ne erano un paio che ridevano e scherzavano e han corso un quarto di miglio.L'atmosfera è quella di una piccola fiera di campagna. Un paio di Gazebo con le magliette e qualche gadget, torte, paste e libere offerte. Deve funzionare!! Logisticamente basta trovare una palestra o una piscina come quella di oggi, un circuito di un quarto o un ottavo di maratona e poi dare il via. Per essere un martedì lavorativo, oltre ai 9 maratoneti parecchi per la mezza e addirittura mamme coi passeggini per la 10. Una bella festa!



Si continuerà così per 12 giorni toccando 12 contee diverse fuori dai grandi circuiti turistici. Una buona occasione per correre e visitare degli angoli remoti. Il pettorale la mattina costa 35euro, ma 5euro di donazione sono ben accetti. Oggi si è corso nella Contea di Carlow per la precisione



nel paese di Bangenalstown. Un circuito di 10,5 km da ripetere 4 volte. Un terzo del circuito è stato bellissimo perché completamente sul fiume Barrow passando per il romantico paese di Leighlin Brige dove un vecchio ponte e un castello sembravano raccontare una favola. Qui c'è un ottimo hotel il Lord Bangel direttamente sul fiume che vale tutti i 50 euro che costa. La giornata è stata meravigliosa 20 gradi e non è mai piovuto. Di certo non fosse stato per Denzil

non sarei passato per questo angolo fatato di Irlanda: per la *Contea di Carlow*.

La Contea di Carlow, ospita meno di 50 mila persone ed è una piccola contea della Repubblica d'Irlanda. Due i fiumi della Contea di Carlow, sono il "Barrow" e lo "Slaney", che arricchiscono il panorama fluviale Irlandese, e che sono navigabili con vecchie chiuse che si possono aprire e chiudere a mano come le 2 da cui siamo passati oggi. Il Barrow offre più opportunità per chi vuole dedicarsi alla pesca e c'era infatti una flotta di pescatori. La Contea di Carlow, si presenta con un territorio di 896 km², ed è una delle contee più piccole dell'Isola Verde, superata soltanto dal Louth. Sono molto belle le visioni sulle vallate ampie con colline a perdita d'occhio, le più famose Killsehin Hills e le Blackstairs Mountains. Carlow è conosciuta come il Centro Celtico d'Irlanda per via dei numerosi siti storici, tra cui, Brownshill Dolmen, monumento funerario di oltre 5.000 anni fa. Un'altra chicca il monastero di St. Mullins del VII secolo, mentre al 1180 risale la costruzione del Carlow Castle.



20 AGOSTO 2014. DENZILS 12IN12.DAY02.CONTEA DI KILKENNY.

7 GIRI LONTANO DALLE STREGHE.



Questa mattina alla partenza in maratona erano 1 meno di ieri cioè in 8. Cinque nuovi e tre delegati prima. Io, Denzil (l'organizzatore) e Dave il Piero Ancora irlandese, che su in Donegal è stato premiato per aver corso 100 maratone in 13 mesi. Dave è un roccioso dublinese, ha un'età indefinita credo 68 anni, ha la caratteristica di correre sempre in canottiera anche se nevicava. Il fatto di essere in tre sta a significare che la 12in12 non è la solita sfida tra Supermaratoneti ma un'iniziativa che porta invece avanti il discorso della solidarietà alla famiglia con figli affetti da autismo oltre a rendere la corsa e la maratona un movimento popolare. Oltre agli otto maratoneti un centinaio i partecipanti alla

mezza e alla 10 un vero successo. Denzil è sì muove veramente come una star che tutti vogliono vedere e accompagnare

Scena del secondo giorno lo stadio di Rugby alla periferia di Kilkenny sulla strada che va Waterford. Sette i giri da compiere per la maratona più una compensazione nello stadio. Scenario del percorso meno ameno di ieri. Nessun fiume o panorama da gustare. Per metà una trafficata tangenziale e per il resto una stretta strada di campagna tra campi e pascoli. Tempo asciutto con 15 gradi.



Quindi siamo al secondo giorno, siamo ancora vivi e c'è un po' di tempo per fare i turisti. Siamo nella contea di Kilkenny che è il nome della città capoluogo. C'è una leggenda che non piacerà molto alla mia Signora.....

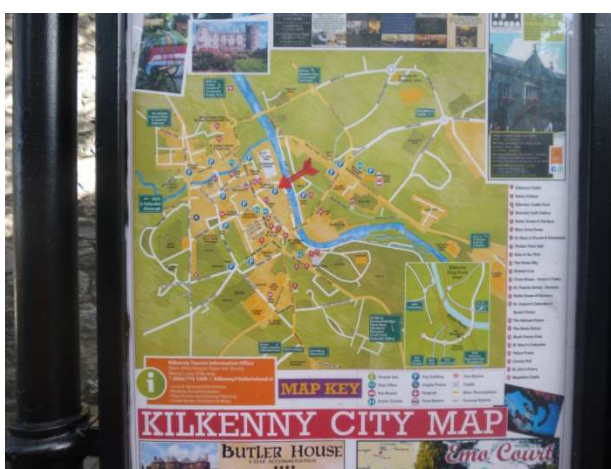
“Gli abitanti della contea vengono curiosamente chiamati Cats of Kilkenny ("gatti di Kilkenny"), questo perché tradizione vuole che gli abitanti di Kilkenny erano soliti legare le code dei gatti finché uno dei due combattendo non la perdeva. Questa assurda usanza divenne un modo di dire anche per il loro atteggiamento stoico, in una battaglia contro gli abitanti di Irishtown per questioni di confine: tutt'oggi in Irlanda circola il detto "combattere come i gatti di Kilkenny", che significa "combattere fino alla morte".



Bellissima e tutta da scoprire invece la città di Kilkenny.

Peccato che i sette giri della maratona non hanno nemmeno sfiorato una dei suoi tesori e il suo fascino antico. È attraversata dal fiume Nore, con le sue stradine medievali, i vicoli stretti e l'imponente castello, è ricca di leggende di streghe e cavalieri. Ci sono parecchie gallerie d'arte,

laboratori, botteghe di artigiani e studi di artisti al lavoro. Tutta la città è dominata dal maestoso castello di Kilkenny è sicuramente l'attrazione più visitata della città: questa magnifica dimora circondata da un parco ha dentro una galleria con altorilievi che raccontano la storia della dinastia dei Butler. Tra le tante leggende si che Kilkenny sia la patria di molte streghe." Nel 1324 la bella Alice Kyteler, proprietaria del Kyteler's Inn, in St. Kieran's Street, arricchitasi dopo la morte dei suoi quattro mariti, fu accusata di stregoneria e quindi condannata alla pubblica fustigazione e alla morte sul rogo. La donna riuscì, però, a sfuggire, lasciando bruciare nelle fiamme la sua ancella, alla quale si sostituì per sparire per sempre. Oggi si dice che il suo spirito ancora aleggi nella casa".



21 AGOSTO 2014. DENZILS 12IN12.DAY03.CONTEA DI WEXFORD.

5 GIRI IN CAMPAGNA.



Rinfoltito il gruppo dei maratoneti stamane: ben 15. Sempre solo Denzil io e Dave continuiamo nell'intento di farle tutte. Vedremo come andrà a finire. Siamo nella contea di Wexford sempre nella provincia di Leinster. Il paesino dove corriamo si chiama Oilgate. Si parte da un campo di Hurling che è uno sport tipico irlandese, uno spettacolare Hockey sul prato dove la palla si può farla volare. E' velocissimo e molto dinamico. Dallo stadio abbiamo 5 rilassanti giri nella campagna

passando sempre per stradine poco trafficate. Buono il tempo anche se ha fatto una mezzora di pioggia.

Dopo tre giorni ho capito qualcosa in più per quanto riguarda l'organizzazione dell'evento. Delle 12 gare 2 saranno legate ad eventi più grandi. Quella di domenica prossima Sesto giorno alla Maratona di Longford. E quella del dodicesimo giorno ad una mezza Maratona da rifare due volte nella contea di Offaly. Factotum dell'evento dal punto di vista operativo è Vincent Guthrie marito di una maratoneta che si chiama Marie e con cui ho corso molto volte. Vincent arriva con il suo furgone un poco prima e piazza i cartelli e i tavolini. Si misura i percorsi di compensazione negli stadi. Finora niente da dire il



Garmin ha segnato i 42.195 all'arrivo.



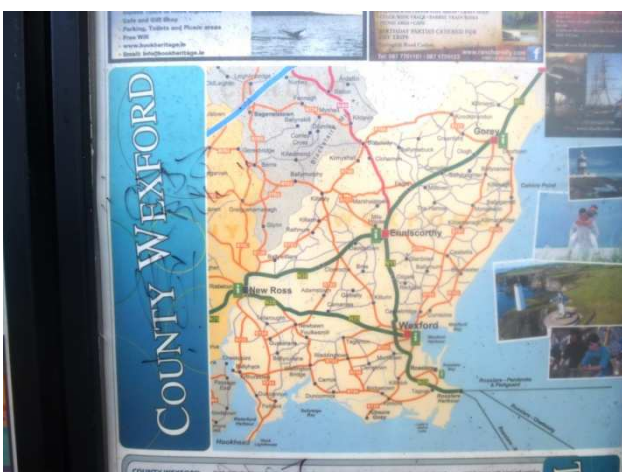
Per quanto riguardala Contea di Wexford è nota per essere tra le zone più soleggiate d'Irlanda. Insieme alla sua vicina, la contea di Waterford, rimane infatti la zona più temperata, asciutta e solare del paese. Ha delle belle spiagge chilometriche, come la spiaggia di Curracloe, ed situata nella punta più meridionale della parte sud dell'isola e fa parte della provincia di Leinster. Ci sono infatti i monti Blackstairs che non

raggiungono gli 800 metri d'altezza (Monte Leinster). I primi insediamenti urbani arrivarono con i Vichinghi, che si insediarono nel territorio nella seconda metà del primo millennio, mentre i Normanni vi trovarono posto nel 1169. La zona di Wexford testimoniò la maggiore concentrazione



britannica del periodo medievale. Nella contea si parla il dialetto Yola, originario dall'inglese antico (ma anche dall'antico francese, fiammingo e gaelico) e portato in Irlanda dagli invasori normanni nel XII secolo. .

A circa 5 km da dove abbiamo corso c'era Irish National Heritage Park, un parco a tema dove trovare fedelmente ricostruiti 9000 anni di storia della regione. Nelle vicinanze c'era anche il Castello e il Parco di Johnstown del XIX secolo, un tempo appartenente alle famiglie Fitzgerald e Esmond. All'interno del castello trova sede l'Agenzia di Protezione Ambientale d'Irlanda e il Museo Agricolo d'Irlanda. Avrei voluto vedere ma non c'era il tempo la bella spiaggia di Curacloe, lunga 11 km e che servì alle riprese nel film Salvate il soldato Ryan di Steven Spielberg.



22 AGOSTO 2014. DENZILS 12IN12.DAY04.CONTEA DI WICKLOW.

CORRERE NEL CASTELLO TRA ALBERI ALTISSIMI.

Miglior percorso e migliore location per la quarta giornata delle 12in12. 14 i maratoneti più il solito contorno per la mezza e le 10 km. Sempre io, Denzils e Dave a provare a farle tutte. Gli altri son sempre nuovi e quasi tutte facce conosciute del mondo della maratona Irlandese. Questo

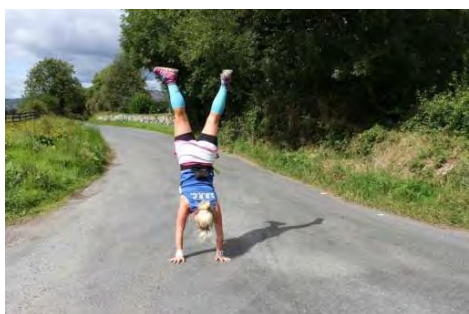


alternarsi di gente rende l'atmosfera sempre allegra e consolida o fa allacciare amicizie. Un'altra cosa che ho capito strada facendo è che per ogni gara c'è un direttore di gara diverso che in pratica è colui il quale ha trovato il posto dove correre, tracciato il circuito e fatto da promoter locale. Oggi ad esempio c'è Billy che ha un negozio

di sport a Rathdrum e mi ha detto che organizza tre maratone benefiche all'anno per l'ospizio di Wicklow. Al gran completo la rappresentativa femminile del club che ha annusato il percorso stupefacente e anche perché molte abitano qui vicino, in pratica siamo un'ora sud da Dublino. Tra queste anche il presidente del Club che è la simpatica iperenergetica bionda che si vede nelle foto fare la verticale e i salti in corsa.



Il percorso è stato tutto all'interno del parco di un Castello chiamato Avondale House. Avondale House & Forest Park include il Charles Stewart Parnell Museum. Oltre 500 ettari di bosco di alberi secolari con alberi di provenienza da tutto il mondo, tra cui la collezione degli alberi più alti in Irlanda. Ero



sempre con il naso in su. Abbiamo corso su anello di 5 miglia (7.5km) che sono le passeggiate tracciate per i visitatori. La storia del Castello dice che Avondale House è stato costruito nel 1779. Nel 1846 vi nacque Charles Stewart Parnell, uno dei più grandi leader della storia irlandese moderna. Oggi la casa è un museo. Avondale è una bella casa georgiana progettata da James Wyatt, costruita nel 1777 e completata nel 1779. Contiene degli stucchi preziosi fatti pensate un

po' da degli Italiani: i Fratelli Francini e molti mobili originali di fattura Italiana. La Camera americana è dedicata a un ammiraglio Charles Stewart nonno americano di Parnell, eroe durante la guerra del 1812. I visitatori vengono introdotti a questa splendida casa storica da una presentazione viva per niente noiosa. Dentro c'è il bar, book shop, aree pic-nic, area giochi per bambini, e fanno dei corsi di orienteering per non perdersi nei numerosi sentieri. Nel 1904 lo Stato acquistò Avondale House per sviluppare la moderna selvicoltura in Irlanda. Oggi è

considerata come la casa storica di tutte le Foreste e della silvicoltura Irlandese. Avondale come vi dicevo è a un ora sud di Dublino ed è 1,5 miglia a sud di Rathdrum un bel paesino di villeggiatura in cui è impossibile trovare da dormire...

La contea Wicklow se si ha tempo quando si è a Dublino è tutta da visitare. Si è guadagnata il titolo di "Garden of Ireland" per il paesaggio pittoresco, la meravigliosa costa, le montagne e i laghi che la caratterizzano. Oggi, con la continua espansione della capitale irlandese iniziata più di 40 anni fa, la zona nord della contea è diventata parte della periferia di Dublino. La contea, situata proprio a sud di Dublino, è comunque un paradiso naturale immerso nel paesaggio selvaggio delle Wicklow Mountains, che sono state spesso un rifugio per coloro che desideravano sottrarsi alla legge normanna e inglese. Le famiglie irlandesi maggiormente legate alla regione, gli O'Byrnes e O' Tooles, furono spinti nella contea di Wicklow dalle invasioni dei nuovi popoli normanni nelle loro terre originarie, all'interno della vicina contea Kildare. Fino al XVII secolo, dalle isolate roccaforti montane, le due famiglie minacciarono continuamente la città di Dublino. Una curiosità è il nome Wicklow che deriva dalla città principale, che in inglese sembra avere origine da Buícloch, "yellowstone" (pietra gialla), in riferimento all'oro presente nelle Wicklow Mountains.



23 AGOSTO 2014. DENZILS 12IN12.DAY05.

CONTEA DI WESTMEATH.

TRA LILLIPUT YAHOO E UNA CACCIA ALLA VOLPE.

Siamo al quinto giorno. L'appuntamento è presso un parco di divertimenti dedicato a Jonathan Swift chiamato Lilliput. Pochini i maratoneti per essere sabato: solo dieci. Tra questi il famoso Jerry Duffy, quello che tenne la noiosa conferenza su nel Donegal a Ferragosto, famoso per aver corso nel 2010 32 maratone di fila e nel 2012 fatto 10 Iroman di seguito. Jerry farà solo poche miglia con Denzil poi tornerà nel suo starsystem. Il parco dei divertimenti si trova su un lago che si chiama LoughEnnelvicino alla cittadina di Mullingar nella contea di Westmeath circa 130 km ad Ovest di Dublino. Annesso al Parco c'è un piccolo campo di golf "Picht&Putt" o come dicono qui "Par3", per chi non frequenta o pratica il



mondo dei picchiapalline sono dei campi accorciati dove si arriva in buca con tre colpi e si usano le due mazze che tirano più corto: il "Picht" e il "Putt" quello con cui si gioca di precisione attorno alla buca. Direttore della corsa Michael Murphy. Il tracciato consiste in un primo giro di tre chilometri attorno al campo di golf toccando la riva del lago e poi quattro giri allargati andando in campagna in mezzo alle torbiere. Qui ad un certo punto verso il secondo giro sento un lo squillo di una tromba che assomigliava molto ad un corno. Girata una curva mi trovo davanti una ventina di cani inferociti che mi stanno per assalire. Scena che non sembrava vera. Scappare impossibile.



Non resta che farmi sbranare. Eccoli arrivano. Mi circondano. Annusano ringhiano scalpitano. Poi richiamati dal suono del corno sfrecciano via saltando un fossato. Sono ancora vivo. Ho poi realizzato che fosse una battuta di caccia che lontanamente ricordava quella della Caccia alla Volpe. Da dove venisse quel suono e dove andassero quei cani rimane un mistero. Nei giri successivi nessuna traccia per fortuna. Tra le di colore lo scherzo di una doccia gelata ad un addetta dell'ambulanza che si era addormentata.

Finita la corsa ho fatto un breve un giro per il parco che in pratica consiste in alcune zone dedicate ai vari episodi del libro. Si parte quindi da Lilliput con la nave naufragata e alcuni modellini 1:12 delle case dei Piccoli Lillipuziani. Poi ci sono i giganti di Brobdingnan alti 22mt, ma solo sui tabelloni. Poi Gulliver si sposta sull'isola volante di Laputa i cui abitanti si dedicano esclusivamente alla musica e alla matematica, ma sono incapaci di applicare queste discipline a fini pratici. Infine la parte che ricordo mi piaceva di più del libro, quella mondo dei cavalli razionali: gli Houyhnhnms,

esseri saggi e molto intelligenti che hanno sviluppato un sofisticato metodo di comunicazione. Essi sono identici ai cavalli però dotati di parola e cervello che usano meglio degli umani. Disprezzavano gli uomini che in effetti erano esseri inferiori e li chiamavano Yahoo come il sito competitor di Google (chissà se i padroni del mondo di Google hanno 4 zampe?) . Il parco è pochissima cosa qualche tabellone ammuffito e panchine rotte. Ma genera tanta nostalgia e voglia di tornar bambini nel rivedere le immagini fantastiche eppure così reali che scaturivano da quel libro, che a dire il vero non era destinato ai bambini. In realtà il libro è una feroce critica alla società e al comportamento umano del tempo: ognuno dei viaggi diventa il pretesto per irridere, di volta in volta, il sistema giudiziario, i meccanismi del potere, la politica, la pretesa razionalità, i vizi e i comportamenti dei coevi di Swift, l'assurdità delle convenzioni sociali, l'irrazionalità della guerra. Inoltre vi ricordo l'autore Jonathan Swift 1667.1745 è un Irlandese di Dublino anche lui cresciuto al Trinity College.



La contea dove si è corso oggi è la Contea di Westmeath che non ha particolari bellezze a parte due laghi tra cui uno sul quale corriamo e i laghi vicini a Mullingar e Athlone, le due città principali della contea, sono aree famose per la pesca soprattutto di trote e la nautica. Per quanto riguarda il territorio, gran parte di Westmeath è pianeggiante e le terre sono usate per il pascolo.



di Westmeath si trova anch'essa come tutte le altre in cui abbiamo corso nella provincia di Leinster, ci sono solo piccole città Athlone, Mullingar, Delvin, Glassan, Kilbeggan, Finnea e Horseleap. E' rinomata anche per le fiere e i festival che si tengono tutto l'anno. L'Agri-Show (a giugno) e il Trifest Festival entrambi ad Athlone che è una piccola città sul fiume Shannon e il Lough Ree. Qui c'è il Belvedere House and Park, è un affascinante

parco in stile georgiano aperto tutto l'anno, con eventi a Natale, Pasqua e durante la notte di Halloween. Belvedere House è una villa completamente ristrutturata in stile georgiano situata in 160 acri di parco sul lago.

24 AGOSTO 2014. DENZILS 12IN12.DAY06.

CONTEA DI LONGFORD.

TORNANDO A CASA.

Oggi la macchina organizzativa di Denzil si è fermata. La 12 in 12 ha fatto tappa Longford ed è confluita nell'evento maggiore della Maratona di Longford, denominata "Friendly" Marathon dove



tutti i maratoneti confluiscono poiché è una maratona molto popolare. Qui Denzil ha piazzato il suo banchetto e pubblicizzato la sua iniziativa. L'avevo corsa anche l'anno scorso anzi ne avevo corse due poiché il venerdì precedente si corre come tradizione da queste parti la maratona dei Directors dove corrono gli organizzatori che poi il giorno della gara principale saranno impegnati sul circuito. Invitano di solitograttamete dei Supermaratoneti che non disdegnano le doppiette, non c'è assistenza ne ristori. Sarebbe stata nel mio programma e avevo ricevuto l'invito, se le 12 in 12 di

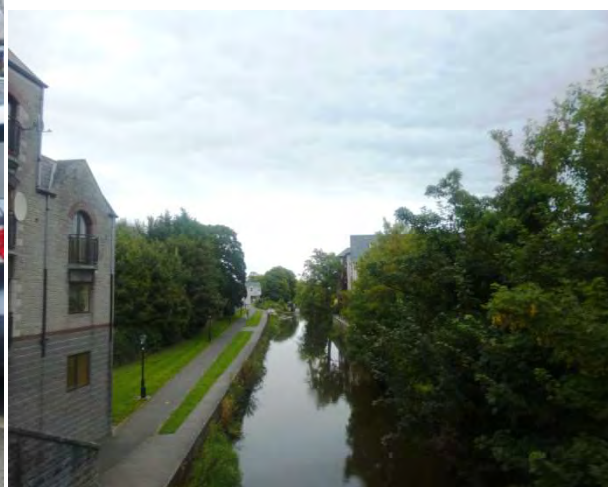
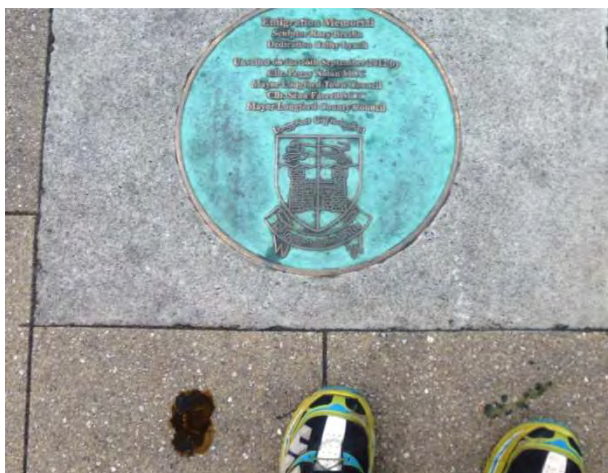
Denzil non mi avessero sconvolto i disegni iniziali. Ero inoltre iscritto anche alla meravigliosa Achill Island Marathon su un'isola della Contea di Mayo che si è tenuta ieri: peccato. "Magia pura" avevo scritto l'anno scorso provando le sensazioni dei selvaggi paesaggi Atlantici. Facendo un paragone molto calzante la Maratona di Longford assomiglia a quella di Reggio Emilia da noi: tutti ci vogliono andare per esserci. C'è la mezza e la ultra un migliaio di partecipanti in totale. Siamo alla 13esima edizione. "Friendly Marathon in the Hearth of Ireland" c'è scritto sulla maglietta e sulla medaglia, la maratona amichevole nel cuore dell'Irlanda. Essendo praticamente la terza che faccio mi è sembrato di tornare a casa. Il percorso non è meraviglioso. I primi 10km sono su una statale poi si gira per altri 10 in una stradina si passa un fiume e si ritorna su altra statale. Però c'è un gran movimento, due pasta party e parecchie feste nei vari Pub prima e dopo.



Questa fu una delle zone più colpite tra il 1841 e il 1851 dalla Grande Carestia, Longford perse quasi un terzo della sua popolazione per fame. E la perdita continuò nella conseguente emigrazione. Nel 1986 la popolazione era un quarto di quella che fu nel 1841. C'è infatti nella piazza principale la statua di un uomo con la valigia e un biglietto in mano: un monumento agli emigranti che non son più tornati. Ho fatto una foto insieme all'emigrante mentre

gironzolavo in attesa della partenza. Facile far un paragone al maratoneta emigrante come mi sento in questo periodo, lontano non per carestia ma per voglia di conoscere e di fare. Comunque qui io ci son tornato. Ed è stato bello esserci tornando a casa.

La contea di Longford è situata sul bacino dello Shannon e sul bacino superiore del Lough Ree. La pesca in queste acque è la maggiore attrattiva della contea. Il villaggio di Lanesborough è la base principale per la pesca di svariate qualità di pesci d'acqua dolce può essere effettuata dalle rive dello Shannon o affittando un barca sul Lough Ree. In generale è un territorio costituito di pianure ondulate, corsi d'acqua e paludi, oltre a paesi silenziosi, laghi, torbiere, pascoli, acquitrini, scenari selvaggi, gente schietta, atmosfere intime c'è una pace assoluta. Qui, nel magnifico silenzio, è famoso il detto che i pescatori "ascoltino i pesci" e i nostalgici "respirino il passato". Qui nacque lo scrittore Oliver Goldsmith chescrisse "Il vicario di Wakefield" uno dei libri più letti nell'ottocento. Racconta le vicende del vicario e dei sei figli che vivono una vita idilliaca in una parrocchia di questa campagna che abbiamo attraversato con la maratona.



25 AGOSTO 2014. DENZILS 12IN12.DAY07.

CONTEA DI KILDARE. LEIXLIP.

LUNEDI' NERO. BLOODY MONDAY.

C'è un tempo da lupi. Acqua a secchiate e vento teso. Di quelle mattine che non vedi fuori dall'oblò mentre il mare è forza nove. Afferro la portiera con due mani scendo e nonostante kway



e pantaloni lunghisano subito zuppo. Tocca partire è lunedì. Ma chi ce lo fare? Mi riscalda Dave uno dei tre che le fa tutte che mi passa in canottiera, però stavolta piegato in due come se fosse su una moto da corsa. Ci vuole coraggio per organizzare una Maratona di Lunedì. A parte Boston e Dublino che hanno le loro belle tradizioni nessuno pensa di lanciare un'idea simile. Le

conseguenze si fanno subito sentire. Io, Dave e Denzil e appena altri 5 per la maratona di cui uno che si ritira subito forse investito da una macchina. C'è infatti un tratto di strada nel giro da ripetere quattro volte in cui si passa in mezzo a dei muraglioni strettissimi, dove due macchine non ci passano e la strada è pure piena di curve e in discesa. L'ho battezzata il cimitero degli specchietti. Non esagero a dire che nel tratto delle curve lungo 100 metri ci fossero a terra almeno 50 specchietti di varie forme e misure, alcuni d'epoca con qualche pretesa collezionistica. Per cui al minimo rumore era automatico spalmarsi sul muro e pregare, mentre colava l'acqua sulla schiena e mi risciacquava la faccia il mancato investitore. Le strade di campagna Irlandesi son quelle di 100 anni fa, dove ci dovevano passare due carri. Gli automobilisti son molto gentili e si fermano se vi vedono, altrimenti meglio saltare via perché in relazione alle strade che hanno vanno parecchio forte e pelano senza pietà siepi e muri.



Tra l'acqua, il vento e la poche anime Denzil l'ha battezzato "BloodyMonday" sdrammatizzando e scherzandoci su. "A nessuno piace il Lunedì domani andrà meglio". Il direttore di gara si chiama James Denehy. E' un simpatico e preciso exrunner che ci tiene un sacco alla corsa aspetta i 5 pellegrini sotto l'acqua senza ombrello ad ogni giro come fosse il direttore della Maratona di Newyork. Si parte da uno stadio di Hurling di Confey come a Wexford e poi dopo il giro delle tragiche stradine si

arriva prima al Royal canal dove è stata trovata una sorgente termale usata dai Romani e poi alla bella cittadina di Leixlip.

Leixlip è una cittadina nel nordest della contea di Kildare: è piccola 20.000 abitanti, ma piena di pendolari che lavorano a Dublino, è a soli 17 km di distanza.. A Leixlip hanno sede due grandi aziende: la Intel attorno a cui abbiamo corso e la Hewlett-Packard. È anche il luogo in cui Arthur Guinness costruì il suo primo birrificio prima di trasferirsi al St. James's Gate Brewery a Dublino nel 1759, dove cominciò a produrre la Guinness. Storicamente, è stata luogo di una famosa battaglia (la Battaglia di Confey), in cui il Re Vichingo SigtryggGael di Dublino sconfisse l'Irlandese Re di Leinster nel 917. Bella e coinvolgente la visione delLeixlipCastle, costruito su una roccia alla confluenza dei fiumi Liffey e Rye Water, e risalente al periodo dell'invasione Normanna del 1171. Il cantante rock Mick Jagger, amico intimo del proprietario del castello di Leixlip Desmond Guinness, visita occasionalmente la città. C'è un'altra curiosa attrazione la Castletown House che è la più grande casa Palladiana in Irlanda. L'architettura dell'edificio portò alla costruzione della LeinsterHouse che fu ripresa in seguito per costruire la Casa Bianca a Washington, D.C. Il mondo è davvero piccolo !!!



26 AGOSTO 2014. DENZILS 12IN12.DAY08.

CONTEA DI LOUTH. DROGHEDA.

DENZIL. THAT'S A BIG MAN. QUESTO SI' CHE E' UN GRANDE!!!

Man mano che l'evento cresce si sviluppano gli interessi delle radio e della stampa locale che anche stamattina hanno presenziato alla partenza. L'iniziativa è nata tutta da Denzil. Denzil è originario di Città del Capo in Sudafrica. E' un medico terapista di 37anni che cura parecchi dei ragazzi autistici che si presentano la mattina alla partenza e che in alcuni giorni hanno corso un pochettino. Dopo aver corso con me l'anno scorso la 10 in 10 aSixmilebridge ha pensato bene di fare una 12in12 in proprio per tirare su un po' di soldi e aiutare le famiglie con figli autistici che vede tutti i giorni in serie difficoltà. L'obiettivo è raggiungere i 25.000 euro. Di certo ce la mette tutta. Piazza ogni mattina la baracca con la moglie e Vincent. Rilascia interviste. Vende magliette. Accoglie tutti. Corre tutte le maratone accompagnando i più veloci di solito sotto le quattro ore. Arriva si cambia e aspetta tutti compreso il sottoscritto. A big, big, big man. Questo sì che è un grande uomo.



Oggi la squadra di Denzil si è trasferita a Nord nella contea di Louth, nella città di Drogheda metà strada tra Dublino e Belfast. La giornata si presenta cupa ma poi il vento caccia le nubi e la pioggia.



Si riesce a finire con il sole. Oggi i partecipanti totali sono stati una cinquantina diciannove i maratoneti. Il direttore di gara che ha tracciato il percorso è OllieMcHugh un quarantacinquenne che lavora per Toyota e che è il primo direttore a correre anche la maratona lasciando le incombenze tecniche alla moglie, anche se confessa di non aver dormito tutta la notte. Teatro dell'evento questa volta è un hotel in antica dimora nobiliare riconvertita in Country

Club. Ritorna il sereno sulla manifestazione veramente allegro il clima soprattutto ravvivato da uno squadrone vestito di rosso e supporters con striscioni che partecipano alla mezza. Avevano una strana maglietta con la mezza luna pensavo fossero arabi e invece sopra lo stemma di Drogheda sono poste una stella e una luna crescente, che hanno le loro origini con Riccardo I d'Inghilterra (Cuor di Leone), durante il cui regno venne concesso lo statuto cittadino da parte di Hugh de Lacy che dà il suo nome al Ponte de Lacy a Drogheda.

Il percorso consiste in quattro giri attraverso la vivace Città di Drogheda, passando sotto il meraviglioso ponte ferroviario di metà dell'Ottocento. Drogheda acquisì un collegamento ferroviario con Dublino nel 1844, fu costruito questo ponte che chiude la città verso il mare che è di una bellezza unica. Forse è un destino infatti in Irlandese Drogheda significa "ponte del guado".

E' una cittadina industriale e portuale della contea di Louth sulla costa orientale dell'Irlanda, 56 km a nord di Dublino. Per la prima volta corriamo su un pezzettino di mare anche se interno e siamo passati vicino a 2 navi. Il fiume Boyne divide la città in due, una nel territorio storico del Meath e l'altra in quello della Contea di Louth. Con l'espansione dell'economia irlandese negli anni 1990, nel periodo che chiamano della "Tigre celtica", Drogheda è diventata uno dei posti privilegiati da chi lavora a Dublino per comprare una casa. I prezzi degli immobili nella capitale sono proibitivi. Siamo passati dal centro di Drogheda che è stato molto trasformato negli ultimi anni. Sono stati aperti due grossi centri commerciali che deturpano il paesaggio. Bella l'isola pedonale e il lungo fiume anche se non ci siamo passati. La città ha una grande importanza storica. Venne fondata nel 911 dai danesi e ottenne lo statuto ufficiale nel 1194. Il parlamento irlandese si spostò nella città nel 1494 e approvò la Legge di Poyning l'anno seguente. La città fu assediata per due volte durante le guerre confederate irlandesi. Nella seconda occasione venne catturata da Oliver Cromwell, nel settembre 1649, come parte della conquista Cromwelliana d'Irlanda. Drogheda fu sede del massacro dei difensori realisti. La battaglia del Boyne, 1690, si svolse qui nei pressi della città, sull'omonimo fiume. 15.000 soldati vi morirono.



Sono stato a visitare il luogo della Battaglia. Un luogo davvero unico. Si annusa ancora il l'odore della polvere da sparo e del sangue. Da una panchina in cima alla collina si vede l'immensa pianura dove han lasciato piazzati dei cannoni. Qui si decise la storia dell'Irlanda e di una parte d'Europa. "La battaglia del Boyne fu lo scontro decisivo della Guerra guglielmita all'interno della Guerra della Grande Alleanza. Giacomo II Stuart era sbarcato nel marzo dell'anno precedente nella cattolica Irlanda nel tentativo di farne la base di partenza per la riconquista del regno d'Inghilterra. Sostenuto da una forza di spedizione francese al comando del duca di Lauzun e dei suoi sostenitori (detti giacobiti) raccolse attorno a se un numerosissimo esercito mal attrezzato e inesperto. In realtà le forze degli eserciti contrapposti si equivalevano. Guglielmo III d'Inghilterra contava su quindicimila uomini al suo seguito che si congiunsero con l'esercito eterogeneo che, guidato dal



conte di Schomberg, dall'anno prima contrastava le mosse dei giacobiti. I due eserciti si scontrarono sulle rive del fiume Boyne, considerato la porta d'entrata di Dublino. Guglielmo III durante una ricognizione prima ancora dello scontro vero e proprio fu ferito, corse la voce della sua morte e addirittura un messaggero giunse a Parigi con questa notizia. In verità era solo una ferita

superficiale. Giacomo II era convinto che la sua posizione fosse vantaggiosa ma non calcolò l'irruenza e il coraggio di Guglielmo. Mentre Schomberg guadava il fiume a sud Guglielmo affrontò il nemico direttamente al centro dello schieramento e riuscì ad attraversare il fiume con oltre ventimila uomini. I giacobiti si ritrovarono quindi ad affrontare il nemico su tre fronti, sbandarono e si ritirarono in disordine. Giacomo II, depresso due anni prima da Guglielmo d'Orange, si ritirò a sud e fu quindi costretto a fuggire di nuovo in Francia. Con tale vittoria re Guglielmo si assicurò il dominio indiscusso sull'Irlanda, che sarà reso definitivo l'anno seguente con la caduta di Limerick, l'ultima piazzaforte in mano giacobita. Niente fu più come prima".

27 AGOSTO 2014. DENZILS 12IN12.DAY09.

CONTEA DI MEATH. LONGWOOD.

NICHILISMO BOVINO.

Ci son posti dove non si dovrebbe mai andare. E giorni che il cielo è nero come l'umore. Siamo al nono giorno e siamo finiti a correre nella contea di Meath. Un centinaio di km west Dublino.



Longwood è un incrocio con quattro case in mezzo a nulla solo campagna trattori e mucche. Ma non è la stessa cosa che abbiamo in mente noi Italiani, la città circondata dalla campagna. Non è un paesaggio segnato dall'uomo, con fabbriche qua e là, paesi posti lungo le vie di comunicazione, ferrovie, centri commerciali, trafficati snodi autostradali, cantieri...alta velocità etc.etc. No, qui in Irlanda la situazione è differente: si tratta infatti di un paese che non ha avuto un'industrializzazione feroce, e

molti posti che si vedono fuori dai centri urbani, sono immersi in una affascinante e immacolata desolazione. Si può correre 42 km senza vedere niente se non siepi e qualche mucca. Nichilismo Bovino.

Questo fascino "malinconico" è accentuato dal clima autunnale se non invernale. Quando è bello: bruma e pioggia. Quando è brutto: acqua e vento. E' strano, per noi abituati a vivere in realtà rumorose, inquinate e sovrappopolate avere la sensazione che si prova a correre dentro questi campi: tutto tace, spesso non si trova un'anima viva attorno, solo il vento, il cielo grigio, l'aria incontaminata e la distesa di campi



silenziosi che mi

fanno sentire in un modo a parte in un'altra dimensione oltre il nulla. Non c'era da sperare che in Mercoledì si presentassero in molti a questo incrocio in mezzo al niente. Ma Denzil ci crede e va avanti: eravamo un decina e un centinaio di mucche. Meath è una delle 32 Contee d'Irlanda tradizionali. E' Vicinissima a Dublino e non c'è un molto da vedere se non dei siti Archeologici,



straordinari come Newgrange e Tara. Il sito archeologico per eccellenza d'Irlanda è la Valle del Boyne nella località di Newgrange, complesso megalitico di circa 3200 anni fa facente parte dei Patrimoni dell'Umanità dell'UNESCO e situato nella valle del fiume Boyne. Il sito comprende circa cinquanta tombe di origine celtica preistorica e reperti, tra i quali spiccano tre tombe a tumulo, tra cui il grande tumulo di Newgrange che son stato a vedere ed è davvero immenso. Un altro sito

famoso e molto visitato è Tara, tutt'oggi in fase di scavo. La parte più interessante e conosciuta è quella del Tumulo degli ostaggi e della Pietra del Re, simbolo fallico e di potenza. Per arrivare a Longwood sono passato per caso dalil castello di Trim che è ancora ben conservato.



Infine vorrei lasciarvi la sensazione umida e malinconica del testo di questa canzone meravigliosa, una vera e propria poesia dedicata ai momenti passati quassù, s'intitola guarda caso: "In un giorno di pioggia". E' il canto malinconico di emigrante. La donna a cui ci riferisce è la signora Irlanda

Addio, addio e un bicchiere levato al cielo d'Irlanda e alle nuvole gonfie.
Un nodo alla gola ed un ultimo sguardo alla vecchia Anna Liffey e alle strade del porto.
Un sorso di birra per le verdi brughiere e un altro ai mocciosi coperti di fango,
e un brindisi anche agli gnomi a alle fate, ai folletti che corrono sulle tue strade.

Hai i fianchi robusti di una vecchia signora e i modi un po' rudi della gente di mare,
ti trascini tra fango, sudore e risate e la puzza di alcool nelle notti d'estate.
Un vecchio compagno ti segue paziente, il mare si sdraia fedele ai tuoi piedi,
ti culla leggero nelle sere d'inverno, ti riporta le voci degli amanti di ieri.

E' in un giorno di pioggia che ti ho conosciuta,
il vento dell'ovest rideva gentile
e in un giorno di pioggia ho imparato ad amarti
mi hai preso per mano portandomi via.

Hai occhi di ghiaccio ed un cuore di terra, hai il passo pesante di un vecchio ubriacone,
ti chiudi a sognare nelle notti d'inverno e ti copri di rosso e fiorisci d'estate.
I tuoi esuli parlano lingue straniere, si addormentano soli sognando i tuoi cieli,
si ritrovano persi in paesi lontani a cantare una terra di profughi e santi.

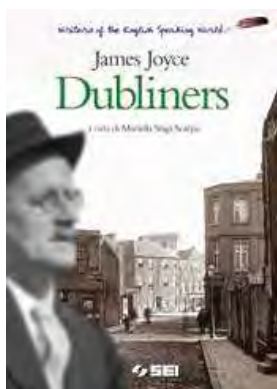
E' in un giorno di pioggia che ti ho conosciuta,
il vento dell'ovest rideva gentile
e in un giorno di pioggia ho imparato ad amarti
mi hai preso per mano portandomi via.

E in un giorno di pioggia ti rivedrò ancora
e potrò consolare i tuoi occhi bagnati.
In un giorno di pioggia saremo vicini,
balleremo leggeri sull'aria di un Reel.

28 AGOSTO 2014. DENZILS 12IN12.DAY10.

CONTEA DI DUBLIN. LUCAN.GRIFFIN PARK.

THE DUBLINERS.



Giovedì si ritorna alla civiltà fin troppa. Si corre in un bellissimo parco cittadino il Griffin Park nel borgo di Lucan, una zona residenziale circondata da belle villette e da College privati. I vialetti pullulano di ragazzi con la divisa, cravattino compreso, e ragazze dalle lunghe gonne scozzesi. Ambiente chic. Chi può permettersi di comprare casa qui e frequentare le scuole private ha sicuramente un reddito molto elevato. Non hanno fatto faville le presenze di runner. Solo una quindicina i partecipanti alla maratona della 10 giornata, la mia 25esima di seguito: fatica per la quale ho vinto il



pettorale di domani. Denzil alla decima di seguito si è fatto tirare da 2 lepri e ha fatto un bel 3:41:00, complimenti. La giornata finalmente è stata a tratti soleggiata.



Ci siamo goduti il bel parco. Diciassette i giri da fare sotto lo sguardo inflessibile del direttore di gara Aidan Swords. Tanti invece i runners dublinesi intervenuti solo per curiosare far qualche offerta e magari un giretto. Vista la bella giornata non poteva mancare un po' di

defaticamento gironzolando per la città. Le voci che mi avevano fatto girare di notte per Trieste sono riapparse qui. Il richiamo letterario di Dublino, oltre a Swift, George Bernard Shaw, Samuel Beckett per me è ossessionante tra Dublino e Trieste: James Joyce. Con il suo "Dubliners" ha fornito uno spaccato affascinante della Dublino del primo '900. La sua grandezza è tale che Ulisse, l'altro celebre capolavoro dello scrittore che racconta una giornata del protagonista Leonard Bloom, il 16 giugno 1904, viene commemorato ogni anno proprio il 16 giugno con il Bloomsday. Per le strade di tutta la città si legge l'Ulisse, si festeggia con il vino e si indossano gli abiti dell'epoca. E a Joyce è dedicato proprio il museo che porta il suo nome e che ho visitato più volte: raccoglie cimeli della vita dello scrittore, come prime edizioni dei suoi libri, fotografie, scambi epistolari e la sua chitarra, oltre ad una suggestiva edizione dell'Ulysses con illustrazioni di Matisse. SE si ha tempo e si è fanatici sui marciapiedi della città ci sono delle targhe da calpestare e un brano da leggere che rimanda al luogo dove siete. Ad esempio gli scalini in pietra portano al tetto della torre, dove è ambientata la prima scena dell'Ulisse. Sotto la torre si trova invece la FortyFoot Pool, la piscina in cui, alla fine del primo capitolo, Buck Mulligan fa la sua nuotata

mattutina. Con questo travisamento letterario purtroppo vedo tutti i Dublinesi compresi i miei amici maratoneti come personaggi dei "The Dubliners" "Gente di Dublino" la raccolta di 15 racconti scritta da James Joyce fra il 1904 e il 1907. I protagonisti del libro sono persone di Dublino, di cui vengono narrate le storie di vita quotidiana ma con una profondità estrema, senza l'interferenza del narratore, che a me sembra di averli sempre conosciuti direttamente. Forse questa poesia dove i meli in un parco luminoso sono attraversati dal vento che corre tra le fanciulle leggiadre può dar l'idea della Dublino magica in cui ho corso e vissuto oggi...

L'amor mio è vestita di luce di James Joyce
L'amor mio è vestita di luce
In mezzo ai meli
Dove i lieti venti più bramano
Di correre insieme.

Là dove i venti lieti restano un poco
A corteggiare le giovani foglie,
L'amor mio va lentamente, china
Alla propria ombra sull'erba;

Là, dove il cielo è una coppa azzurrina
Rovescia sulla terra ridente,
Va l'amor mio luminoso, sostenendo
Con garbo la veste.

My love is in a light attire
Among the apple-trees,
Where the gay winds do most desire
To run in companies.

There, where the gay winds stay to woo
The young leaves as they pass,
My love goes slowly, bending to
Her shadow on the grass ;

And where the sky's a pale blue cup
Over the laughing land,
My love goes lightly, holding up
Her dress wit

29 AGOSTO 2014. DENZILS 12IN12.DAY11.

CONTEA DI LAOIS. EMO COURT.

PREROMANTIC MARATHON



Penultimo giorno della serie. Questa mattina il programma ci riserva tre giri da 13 km più uno da 3km nel grande parco della tenuta di Emo Court. Pochini i partecipanti per un percorso davvero affascinante. Questa tenuta di 35 ettari è quel che rimane di una proprietà che un tempo era di ben 5200 ettari cioè 52kmq. Ci si accorge subito che doveva essere qualcosa di importante quando si arriva al gateway, il portone d'ingresso è davvero imponente. Entro correndo nella luce che cambia dai

verdi ai marroni. E' un tratto attraverso un bosco di faggi dal fogliame cupissimo. Poi si apre il sipario improvvisamente per dare una visione mozzafiato. Sulla destra appare la casa con il viale d'ingresso lungo un miglio delimitato da sequoie giganti che portano alla residenza in cima alla collina. Tutto attorno un infinito prato verde. E via si gira attorno alla casa molto frequentata dai visitatori con un continuo traffico di pullman e auto. Ci sinistra sono gli alloggi della servitù, a destra altri bellissimi alberi secolari ed al centro la



grandissima facciata, dominata da un timpano sorretto da quattro colonne ioniche con il frontone ricco di fregi del 18 ° secolo in cui sono raffigurate l'agricoltura, le arti e i simboli araldici in cui predomina la Tigre. Dietro si vede una grande Rotonda con la cupola ispirata forse al Pantheon.



Ma la favola è stato correre nei dei giardini. Si avverte lo stato di antico splendore. Qualcosa che di meraviglioso deve esserci stato qui. Poi è stato tutto abbandonato per secoli. I giardini di EmoCourt erano 35 ettari di splendidi giardini e paesaggi naturalistici all'inglese. Ci si immerge ad ogni giro nel paesaggio di un quadro dove tutto è controllato con l'apparente spontaneità del pennello del pittore. Nessuna forzatura solo forme naturali.

Nessuna simmetria. Nessuna moltiplicazione o divisione geometrica cara ai giardini all'italiana. Si corre in una copia perfetta, anzi migliorata, della natura. Tutto deve apparire naturale, spontaneo. Ricorda in grande certe parti di Central Park a NYC. E' difficile perdere il ritmo. I viali non creano divisioni solo curve per scoprire vecchi casini di caccia, grotte, ruderi, templi, laghetti, ponticelli. Si susseguono per caso degli angoli romantici che talvolta ricordano delle celebri pitture. Gli alberi sono i testimoni silenziosi del nostro passaggio. Stanno lì sotto la pioggia da centinaia di anni,



disposti a gruppi in fondo ai prati e sembrano loro i veri padroni del giardino da tanto sono naturali e spontanei. Qui tutto fu abbandonato. Solo in parte è stato riportato allo splendore del passato lasciando un magico velo di abbandono che rende un luogo ricco del rimpianto del bello che fu. Faneè direbbero i francesi sfiorito, sciupato.

Preromantic Marathon mi piacerebbe chiamare così questa corsa ad Emo Court. Correre tra questi paesaggi, ruderi, pascoli, castelli e cigni fa gustare un sapore dolce e malinconico, la ricerca della solitudine nella pioggia, una certa esaltazione e tenerezza come essere un antico cavaliere che corre con nobiltà e fierezza di spirito attraverso il bosco incantato senza macchia e senza paura.



30 AGOSTO 2014. DENZILS 12IN12.DAY12.

CONTEA DI OFFALY. TULLAMORE.

LA 27ESIMA NOTTE: IL SOGNO E' FINITO. THE DREAM IS OVER.

Diceva Stefano Benni che per correre dietro ai propri sogni ci vuole un gran fisico. Perché prova che ti riprova il giorno arriva, il sogno si materializza e lo devi prendere. Un grande Agosto quello 2014 dove i sogni erano lì davanti e bastava allungare il passo per prenderli. Prima le 11 maratone



sotto casa con gli amici più cari. Poi i fantastici 4 percorsi selvaggi della Quadrathon in Donegal. E infine le 12 contee Irlandesi da scoprire con Denzil e suoi ragazzi autistici, rivedendo day by day tutti i membri dell'Ireland Marathon Club. Totale ventisette maratone completate in ventisette giorni. Ma a lato ci sono state anche ventisette notti dove i sogni spesso si trasformavano in incubi. Come all'inizio di tutto: la notte prima

dell'edizione zero quando un violentissimo temporale ha portato via metà dei 100 quintali di ghiaia che avevamo steso lungo il percorso, quasi vanificando tutti i nostri sforzi. Poi la notte paurosa passata in aereo fino a Dublino e poi in macchina per raggiungere la punta Nord del Donegal, attraverso insidiose stradine, guidando a sinistra con occhio solo, e arrivando solo 5 minuti prima della partenza. Infine la 27esima notte. L'ultima notte in cui ero emozionato come alla prima maratona 4 anni fa a New York, e come allora non ho chiuso occhio, forse perché sapevo che il vero sogno l'avevo vissuto da sveglio: dal vero. Dormire quell'ultima notte sarebbe stato come buttare del tempo prezioso che non sarebbe più tornato.



Così sabato 30 Agosto siamo arrivati all'ultima Maratona della Serie di Denzil: la Dodicesima. Siamo a Tullamore nella Contea di Offaly, cittadina di 12.000 abitanti proprio in mezzo all'Irlanda



famosa per il whisky "TullamoreDew". Denzil abita qui. Anche Shane e sua moglie Brenda che hanno aiutato tutti i giorni nella logistica sono di qui. Per cui è come se la 12in12 finisse a casa. La maratona ha avuto uno strano e molto originale svolgimento. Sabato 30 agosto a mezzogiorno partiva l'evento podistico più importante dell'anno: La Mezza Maratona di Tullamore. Gara organizzata dal locale "HarriersTullamoreAthletic Club" con un

migliaio di partecipanti molto ben organizzata. Per fare la "Full Marathon" ci siamo presentati 3 ore prima e abbiamo fatto un primo giro per poi ripartire con tutti gli altri a mezzogiorno. Due giri quindi in una campagna un po' anonima poco cose belle da vedere tra cui una bella scuola di

campagna del 1800 che dirige Jack Haley, l'amico "finisher" delle 10in10 di Sixmilebridge. Grande arrivo nel campo di Atletica con giro finale di trionfo con il numero 27 scritto sul pettorale.

Infiniti festeggiamenti cominciati all'interno della grande club house dello stadio di atletica con foto delle tante magliette bianche della 12in12 e riconoscimenti ai tre finisher: Denzil, io e Dave la leggenda della Maratona Irlandese. Segue il tanto di moda gavettone di acqua ghiacciata che qui chiamano BUCKETS ICE CHALLENGE in cui il festeggiato dopo un breve discorso si immola a prendersi secchiellate di acqua gelida tra un delirio di risa <https://www.facebook.com/video.php?v=10204167020009969&set=vb.1660427955&type=2&theater> . La festa è poi continuata in un pub: il CopperPot; probabilmente non è ancora finita.

Grandi discorsi e bevute e scambio di doni tra cui una superstite maglietta delle 10in10 di Orta. Soddisfazione generale. Sabato sera le donazioni erano arrivate a 15.000 euro, ma molte dovevano ancora arrivare. Florilegio di articoli sulla stampa locale. Poi la notte è scesa sul 12esimo giorno, di Pub in Pub, tra un coro e un ballo, di Pinta in Pinta, gli amici se ne sono andati... Ultimo a mollare verso le



quattro Denzil. Tutto era finito. Tornando a piedi al mio albergo ho allungato verso l'HarriersAthleticStadium. Una strana sensazione...Saliva la voglia di ripartire per la tredicesima. Contemporaneamente il benessere dell'endorfina di tutte le 27 non mi faceva stare a terra. Mi son messo a correre fissando il sole che sorgeva in fondo alla valle. E scendevo in un luogo in cui per i mortali la vita è bellissima con eterni soffi di zefiro, mandati dall' oceano, rinfrescanti per gli uomini, dove si vive perennemente sereni in immensi campi fioriti sotto nuvole eterne. Addio 12in12. Goodbye IRELAND !! Goodbye DENZIL !!

6 SETTEMBRE 2014. 3^ SEI ORE LAVELLESE. LAVELLO.PZ.

NEW YORK PUO' ATTENDERE.



Nella vita spesso si arriva per la prima volta in dei posti che dove sembra di esserci sempre stati. Il fatto di aver corso tante e tante volte con Felice Russo e aver letto e riletto sulla sua maglietta "Podistica Hermes Lavello" mi ha fatto nel tempo conoscere a distanza il paese e tutti i suoi illustri cittadini. Durante le lunghe trasferte o le corse fianco a fianco Felice con tono colorito e dettagli a volte polemici e a volte sarcastici ci raccontava con la sua verve unica e mimica generosa ogni particolare di Lavello.

Felice dice cose straordinarie senza magari rendersene conto. Noi stiamo in silenzio ad ascoltare. A volte dolcissime e malinconiche, come quando parla della amata Maria, altre feroci, e le dice in un modo tutto suo facendo delle iperboli in dialetto, che è impossibile rendere in italiano con la stessa efficacia.

È una lingua potente che si sente poco dalle mie parti, ma che sgorga, in maniera sotterranea e imprevista, come un vulcano che esplose. Storie divertenti, un microcosmo di aneddoti, detti e battute dialettali, personaggi, avventure e piccoli drammi al limite del paradossale. Storie precise dove ci racconta sempre nome e cognome di tutti. A volte fanno sorridere, altre fanno pensare, storie che qualcuno dovrebbe trascrivere per il puro piacere di poi raccontarle.

E così Lavello Hermes per me non più un idraulico della Basilicata come pensavo facendo confusione all'inizio ma questo Paese Immaginario che ora si concretizza popolato da tutti i personaggi che descritti da Felice. Per questo quando ci sono arrivato mi sembrava di esserci sempre stato. Se non fosse per un piccolo particolare. Nella mia mente l'ho sempre visto assolato con temperature estive impossibili. Invece mi sono ritrovato in mezzo ad un freddo temporale da far scappare tutti. Si corre su una pista ricavata da un anello di 1050 sulla ciclabile davanti a un residence dove vive Felice. E' sabato 6 settembre siamo alla terza edizione della Sei Ore Lavellese. Purtroppo negli anni precedenti nonostante gli inviti e la voglia d'esserci non c'ero. Nel 2012 me ne ero andato a fare un trail sui monti Appalacchinello stato di New York: la Monster Marathon, in una vegetazione talmente fitta che pur essendo di giorno bisognava accendere la luce. Mentre nel 2013 ero alla



Dingle Peninsula Marathon sulla costa sud occidentale dell'Irlanda a rifarmi gli occhi tra scogliere atlantiche e panorami ricchi di pascoli e arcobaleni. Così lontano dalla Basilicata, ma in fondo un pochettino con il cuore io c'ero, e di lassù sentivo gli amici girare in pista.

Appena arrivato mi accorgo che l'organizzazione è una cosa seria, di tipo militare. Almeno venti addetti con una maglietta arancione si prodigano a mettere a punto tutto. Transenne. Palco per le autorità. Tendone per pasta party. Casette in legno montate appositamente per spogliatoi. Speaker. Tre



Mega gonfiabili. Addetti Chip con schermi. Ben Due Pasta party. Altra tenda per dare i pettorali. Grande paccogara ricco di ogni bene, formaggi, brioche, e una altra ventina di omaggi. Gran Medaglia Forgiata all'arrivo. Decine e decine di coppe e targhe. Striscioni e bande colorate dappertutto che non so quanto tempo c'è voluto a piazzare. Fuochi artificiali alla fine. Autorità sul palco. Etc. Etc. Massimo Faleoimperate dirige l'orchestra. Felice Russo elengatissimo fa da gran cerimoniere e dà il benvenuto a tutti nonostante il temporale. Integrato nella macchina organizzativa vedo addirittura Mario Liccardi che con geometrica proiezione misura e certifica

ingegnerizzando il circuito a bordo di una rotella metrica. Il brulicare degli addetti trasforma questo piccola fetta di Basilicata in una specie di Central Park dove non si lesina e la parola d'ordine è generosità. Ognuno viene accolto il pompa magna e addirittura prima della partenza Massimo Faleo& C. mi fanno omaggio di una gran targa!! Troppa Grazia San Felice.

E si parte. Sono le ore 15. Si gira in senso antiorario. Rivedo i tanti amici del Sud che ho un po' trascurato negli ultimi mesi. Vito Carignani mi sorpassa con il suo passo sartoriale, uno particolare atletico incedere elegante e preciso come quello di una macchina da cucire che non si ferma mai e confeziona la sua gara. Vito Todaro sfreccia irruente e mi sorpassa e risorpassa senza pietà. Ciccio Capecci vola al solito come se il percorso fosse in continua discesa e tanti altri simpatici scoppiettanti amici. Essendo ogni giro di 1050mt con 20 giri precisi si ottiene una maratona. Sembra facile. Ma le cose facili non ci piacciono. E così calcolando che l'ora di punta dello struscio nel centro del paese sono le 18.30, il poliedrico Felice per dare lustro e visibilità alla manifestazione si complica la vita facendo virare tutti, dopo 3 ore e 30 minuti di cricetica navigazione, verso il Downtown of Lavello. In effetti è stato un colpo di genio a quell'ora di gente ce ne era davvero tanta. Per noi abbandonati nel lento freddo solitario fluire dei giri all'imbrunire in periferia è stato come passare da una vasca di acqua gelata a una pentola di acqua bollente, anzi tiepida. Si perché come raccontava nei suoi



aneddotti Felice i Lavellesi sono molto timidi e compassati. Il tifo non è stato come quello di Brooklyn o della prima strada. Forse il prossimo anno faremo vestire Mr Carlone e Aldo Gallo da ragazze PonPon per animare le vie del centro. Metteremo a dirigere i cori Raffaele Perrone. Però tutto sommato è stato il momento Clou della manifestazione, emozionante come essere a una piccola New York tanto che io e Massimo Faleo volevamo fare un giro in più.



aneddotti Felice i Lavellesi sono molto timidi e compassati. Il tifo non è stato come quello di Brooklyn o della prima strada. Forse il prossimo anno faremo vestire Mr Carlone e Aldo Gallo da ragazze PonPon per animare le vie del centro. Metteremo a dirigere i cori Raffaele Perrone. Però tutto sommato è stato il momento Clou della manifestazione, emozionante come essere a una piccola New York tanto che io e Massimo Faleo volevamo fare un giro in più.

7 SETTEMBRE 2014. 1^A LAVELLO MARATHON. LAVELLO.PZ.

L'ANELLO MAGICO.



Non è stato mai così facile compiere una maratona su un circuito di solo un chilometro. Come se questo anello fosse magico, come se qualcuno ci avesse chiamato per compiere un destino, realizzare un sogno. A corollario della fantastica Sei Ore svoltasi il giorno prima Domenica 7 Settembre abbiamo corso la prima Lavello Marathon. Attenti a quei due. Grazie alla incredibile generosità di Felice Russo e Massimo Faleo si è tenuta questa piccola ma riuscitissima manifestazione. E' nata per caso. Doppiettista convinto ci provo sempre ad allungare il brodo. Sarà la voglia di fare milanese o la voglia di non buttare niente piemontese ma dalle nostre parti c'è un proverbio che pressappoco dice "Già che c'è su la pentola facciamo pranzo e cena". E così mercoledì scorso telefonando a Massimo gli dissi: "Ma già che ci siamo, perché non ne facciamo una anche Domenica?". Dopo neanche 10 Minuti mi ritelefona e mi dice: "Il comitato Organizzativo ha deciso: Domenica 7 Settembre 2014 si terrà la Prima Lavello Marathon".

E così è stato. Alle otto e trenta di domenica 7 settembre arrivano i nove partecipanti. Tutti felici e contenti come dei bambini in gita con cappellino e pranzo al sacco. Tutti a seguire la "Maestra": Massimo Faleo. Impressionante ONE MAN BAND. Guida Spirituale, Speaker, Giudice inflessibile, Cronometrista Attento, nonché Incitatore e Tifoso che per tutti i 20 giri ha lanciato ai Nove Partecipanti 180 urla. Ne hanno beneficiato tutti i Nove Runner. Primo e davvero impressionante Genco Giambattista che dopo i 61,815 km di 11 ore prima ha vinto questa prima edizione con 4:14:02. Secondo Calabrese Michele che non si è risparmiato neanche un attimo con 4:32:52. Terzo Capecci Francesco con 5:17:20 che ha risentito secondo



lui del giro questa volta in senso orario e di una leggera salita(?); di certo il giorno prima era andato come un fulmine. Quarto a 6:07:43 Rizzitelli Michele che oltre a far le foto e a sovrintendere, incredibilmente ha compiuto un grande gesto quando circa al settimo giro ha soccorso riducendo una frattura a una signora che mentre correva è inciampata fratturandosi un polso. Quinto a 6:07:45 Ancora Vito Piero il GRAN MAESTRO regolarissimo come un treno svizzero. Sesta con 6:34:50 Gargano Angela in brodo di Giuggiole perché in partenza per la Germania dove dopo tre giorni avrebbe festeggiato il suo compleanno alla Grandissima correndo in Amburgo la "ANGELA GARGANO MARATHON". Settimo con 6:47:11 Gallo Aldo detto "Er Piscione" simpaticissimo in

tutti i suoi trasformismi che non ha lesinato anche in questa occasione. Ottava sempre con 6:47:11 la baronessa Gavazzeni Giovanna Carla discesa da Carobbio degli Angeli a nobilitare la masnada. Ed in fine come direbbe Massimo Morelli me medesimo Gino Paolo Francesco felicissimo di chiudere umilmente il gruppo.



Un anello Magico. Una maratona facile. E' bastato girare intorno all'anello di 1.055 metri per soltanto 40 volte. Splendida ai ristori Sara Jurkic che ci ha accompagnato anche per qualche tratto. Non è mancata la coppa per il primo e la medaglia per tutti. Gran discorso finale del Patron Felice Russo. Dulcis in Fundo indimenticabile il Pasta Party. Prima Classificata come cuoca di Pasta Party a livello mondiale Giuseppina Romanazzi. Nelle segrete del suo camper ci ha preparato un piatto indimenticabile con il pomodoro fresco e le Mozzarelle di Felice. Dopo averne mangiato ben

quattro piatti ancora adesso me li sogno nella fase Rem verso le cinque di mattino. E' stato un vero peccato andarsene la compagnia era giusta il percorso c'era. Avremmo potuto continuare a girare una settimana, tanti altri sarebbero venuti. Le sensazioni che provavo mi ricordavano la scena finale di quel bellissimo film "L'uomo dei sogni" <https://www.youtube.com/watch?v=7xC74na-PUC>



Il paradiso è il luogo dove si avverano i sogni: grazie Felice, grazie Massimo



13 SETTEMBRE 2014. 9^STAFFETTA 12X1ORA. TERME DI CARACALLA. ROMA.

PASSEGGIATE ROMANE:400METRI DI SENSAZIONI CELESTI.



«Ci si annoia talvolta a Roma il secondo mese di soggiorno, ma giammai il sesto, e, se si resta sino al dodicesimo, si è afferrati dall'idea di stabilirvisi». Per sei volte dal 1817 al 1826 Stendhal visita Roma desidera informare e consigliare i lettori tramite le famose passeggiate, insegnando loro quel che è Roma e come si vive nella città, nei salotti, ai balli dove ci trascina per buona parte della notte, sulle vicine colline e particolarmente al convento di Sant'Onofrio «senza dubbio uno dei più bei luoghi al mondo per morire», come pure pensava il Tasso, che vi è sepolto.

Tra le tante passeggiate Romane di Stendhal c'è quella alla terme di Caracalla in cui racconta sbigottito l'immensità della costruzione e "come qui duemila trecento persone potevano farsi il bagno contemporaneamente senza vedersi l'un l'altro in

camerette rivestite di marmi preziosi adornate di bronzi d'orati". Era il mese d'agosto del 1827 lo scrittore passeggiava per Roma d'estate poiché secondo lui : «è il clima, qui, il più grande degli artisti».

Belle sensazioni pensavo girando per 108 volte sull'anello della pista Nando Martellini a Caracalla. Tutto è nato dall'invito di Daniele Alimonti il trionfatore delle 10 in 10 di Orta a scendere su questo anello. Lui con il numero uno è l'unico a correre la 12 ore. Io con Pierone, Massimo e Michele gli unici a correre la Maratona fermandoci dopo 108 giri. Ma tutto intorno migliaia di persone per questa staffetta 12x1 ora. Sono infatti 68 le squadre sulla pista Nando Martellini a Caracalla oltre



mille frazionisti. Si parte alle ore 8e si finisce alle 20. Questa la 19^ edizione della 12x1 ora "Memorial Alberto Rizzi – Trofeo Acsi". (Associazione Nazionale Centro Sportivi Italiani). Tutto attorno alla pista i Gazebo delle Società che animano lo stadio d'atletica come un vera fiera del podismo. Su ogni Gazebo il nome e lo stendardo della società coi nomi dei quartieri delle vie dei negozi, dei ministeri e delle fabbriche dei club: Pomezia, Preneste, Ostia Antica, Poligrafico, Tiburtina, Colli Aniene....E poi tanti politici-atleti che hanno partecipato alla manifestazione



sportiva, per gareggiare al fianco di campioni del podismo, tra gli altri lo strasimpatico Giorgio Calcaterra Campione del Mondo della 100 km con due squadre del suo negozio di sport.

Girando quei 400 metri vedevo proprio tutta Roma. Una vera opera d'arte questa corsa che ammirando quelle vestigia ad ogni giro... « Ero giunto a quel livello di emozione dove si incontrano le sensazioni celesti date dalle arti ed i sentimenti appassionati. Uscendo da "Caracalla", ebbi un battito del cuore, la vita per me si era inaridita, camminavo temendo di cadere. » Un grande regalo una perfetta

organizzazione, che coccolava tutti i concorrenti. Thé caldo, biscotti, succhi di frutta prima di mezzogiorno. Dopo si poteva uscire avvisando i giudici per il pasta party, funghi porcini ed altro per l'intera giornata. Battevo Pierone per 7 piatti a 6. E poi vino dei Castelli fresco a volontà. Ma la cosa più bella tantatanta musica dal vivo per tutte le 12 ore, cantanti di jazz e musica leggera, banda musicale di Montecompatri, orchestre dei bambini, musica degli anni sessanta, silenzio fuori ordinanza alle diciassette, e tante poesie lette da ogni singolo poeta.

DINNANZI ALLE TERME DI CARACALLA

Di Giosuè Carducci

Corron tra 'l Celio fosche e l'Aventino
 le nubi: il vento dal pian tristo move
 umido: in fondo stanno i monti alban
 bianchi di nevi.

A le cineree trecce alzato il velo
 verde, nel libro una britanna cerca
 queste minacce di romane mura
 al cielo e al tempo.



Continui, densi, neri, crocidanti
versansi i corvi come fluttuando
contro i due muri ch'a piú ardua sfida
levansi enormi.

- Vecchi giganti, - par che insista irato
l'augure stormo - a che tentate il cielo? -
Grave per l'aure vien da Laterano
suon di campane.



Ed un ciociaro, nel mantello avvolto,
grave fischiando tra la folta barba,
passa e non guarda. Febbre, io qui t'invoco,
nume presente.

Se ti fûr cari i grandi occhi piangenti
e de le madri le protese braccia
te deprecanti, o dea, da 'l reclinato
capo de i figli:



se ti fu cara su 'l Palazzo eccelso
l'ara vetusta (ancor lambiva il Tebro
l'evandrio colle, e veleggiando a sera
tra 'l Campidoglio

e l'Aventino il reduce quirite



guardava in alto la città quadrata
dal sole arisa, e mormorava un lento
saturnio carne);

Febbre, m'ascolta. Gli uomini novelli
quinci respingi e lor picciole cose:
religioso è questo orror: la dea
Roma qui dorme.



Poggiata il capo al Palatino augusto,
tra 'l Celio aperte e l'Aventin le braccia,
per la Capena i forti omeri stende
a l'Appia via.



20 SETTEMBRE 2014. 41^ MARATONA DEL MUGELLO. BORGO SAN LORENZO.FI.

TRA GIOTTO E DON LORENZO MILANI



All'appuntamento di fine estate al Mugello ha fatto da padrone il caldo umido un po' rabbioso nella prima parte della Maratona. Con 49 iscritti su 333 il Club ha onorato la "oldestitalianmarathon". Di certo le tradizioni vanno rispettate ma se si partisse al mattino si patirebbero meno le salite e i poveracci come me che arrivano lunghi non dovrebbero rischiare di essere travolti nel buio della notte durante l'ultima ora. La provinciale è stretta e aperta al traffico. Le macchine sfrecciano nell'oscurità a 100 all'ora. Io è già due anni che mi porto un giubbino ad alta visibilità e spero nella sorte.

Peccato che di questa corsa mi rimanga sempre questo brutto ricordo nonostante mi ci stia abituando. Preferirei ricordare i dolci paesaggi e la luce soffusa, l'emozione dei filari di alberi al tramonto.

Dolci visioni di un incipiente autunno tra un sacco di maratoneti che la attraversano. Questa parte d'Italia e di Toscana nascosta mi è sempre stata del tutto sconosciuta fin quando son venuto a correrci.

Il Mugello ha un paesaggio quasi montano diverso dalla Toscana tradizionale, quella collinare, con dolci pendii e i filari di cipressi. Le sue strade cominciano a serpeggiare diventando tortuose nel salire lungo i pendii della montagna. Questa zona è molto legata alla famiglia dei Medici. Qui, la nobiltà fiorentina rinascimentale aveva fatto costruire le sue residenze di caccia, le ville dove ritirarsi nei periodi estivi lontano dalla calura della città.



C'è la casa di Giotto che tutti gli anni dico di andare a vedere e poi..mi accontento del ricordo del che ho di lui sulle copertine degli "album da disegno" della FILA che usavo da bambino dove Giotto

era ritratto sullo sfondo di queste colline a disegnare pecore e paesaggi in aurea bucolica.



Ci sono anche le opere del Beato Angelico che mi perdo sempre e i tramonti sul lago di Bilancino. Un altro rimpianto è di non essere mai andato a Barbiana, teatro di tantissime letture "obbligate" della Lettera a una professoressa di Don Milani. . Pubblicata dopo la sua morte è diventata uno dei tormentoni del movimento studentesco del '68.



Tutti i prof che arrivavano alle medie e al Liceo la facevano rileggere da capo. Ma non era male. Proprio qui a Vicchio Milani iniziò il primo tentativo di scuola a tempo pieno per le classi popolari sperimentò il metodo della scrittura collettiva. La sua scuola era alloggiata in un paio di stanze della canonica nella piccola chiesa di Barbiana e qui è sepolto coi suoi scarponi da montagna.

Mi piace immaginare d'incontrarlo per queste strade di campagna dove corriamo al tramonto coi suoi scarponi e con un moccioso attorno che ci

racconta: “ Questo è Lucio che aveva 36 mucche nella stalla. Un giorno mi disse: “La scuola sarà sempre meglio della merda.” Questa frase va scolpita sulla porta delle vostre scuole. Milioni di ragazzi contadini son pronti a sottoscriverla. Che i ragazzi odiano la scuola e amano il gioco lo dite voi. Noi contadini non ci avete interrogati. Ma siamo un miliardo e novecento milioni. Sei ragazzi su dieci la pensano esattamente come Lucio. Degli altri quattro non si sa. Tutta la vostra cultura è costruita così. Come se il mondo fosse voi..... Dopo l'istituzione della scuola media a Vicchio arrivarono a Barbiana anche i ragazzi di paese. Tutti bocciati naturalmente. Apparentemente il problema della timidezza per loro non esisteva. Ma erano contorti in altre cose. Per esempio consideravano il gioco e le vacanze un diritto, la scuola un sacrificio. Non avevano mai sentito dire che a scuola si va per imparare e che andarci è un privilegio. Il maestro per loro era dall'altra parte della barricata e conveniva ingannarlo. Cercavano perfino di copiare. Gli ci volle del tempo per capire che non c'era registro.”

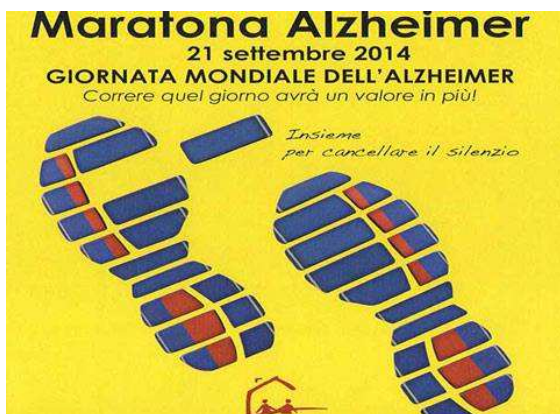
don Lorenzo Milani

Lettera ad una professoressa



21 SETTEMBRE 2014. 3^ MARATONA DEL ALZHEIMER. CESENATICO.FC.

LA DOPPIETTA E' PRIMO SINTOMO DELLA MALATTIA?



Tre anni or sono trascinato dall'incontenibile "Leon de Venexia", alias "Macho del Brenta" Adriano Boldrin, ad occhi chiusi trascinando la mia imperdonabile incoscienza riuscii a portare a termine la mia prima "doppietta" proprio qui a Cesenatico. Venivo dal Mugello del giorno prima. Seguivo il "Leon" in uno stato di trans cercando di autosuggestionarmi. Correvo fuori da me stesso fissando la mia ombra per sopportare la fatica incredibile. Brancolavo lungo la sponda del Pisciatello cercando di trattenere la mia personale degenerazione di cellule nervose. Ogni tanto un urlo del "Macho" si levava:

"Demo!! Demo!! Demo!! (Andiamo!! Andiamo!! Andiamo!!)". Attraversavo la fase di più oscura del "wandering". Che cosa è il "wandering". E' un aspetto comune tra i malati di Alzheimer e i maratoneti: i malati che presentano "wandering" camminano senza una meta precisa alla ricerca di un luogo dal quale trarre benessere, mentre i maratoneti trovano il loro benessere in modo consapevole attraverso la corsa. Ma questa consapevolezza a lungo andare si perde. E degenera in un richiamo incosciente a correre, correre, correre.

Alla fine tagliato il traguardo e ringraziato il mio "Mentore, Mastro protettore, Adriano" lo abbandonai dopo la foto di rito sul traguardo. Mentre mi allontanavo lui mi fissava. Aspettava che rientrassi in me stesso o che barcollando cadessi a terra. Invece no, dopo aver camminato in mezzo alla baraonda del Parco di Levante uscii zigzagando dall'ingresso principale verso Est. Attraversai il lungomare Carducci. Scesi sulla spiaggia della colonia dell'Agip. Il mio "wandering" non mi abbandonava. Come Virginia Woolf che va a suicidarsi con le scarpe e tutto quanto il resto entrai pian piano nella acqua del mare. L'umidità del giorno aveva lasciato posto a una leggera brezza che dava limpidezza alle spiagge increspando le acque. Causa la bassa marea doveti avanzare per più di 300 mt. Ero quasi al largo quando l'acqua raggiunse gli occhi e fui sommerso completamente. Solo e solo allora realizzai di aver portato a termine la mia prima "doppietta"!!!

Da allora questo "vizio assurdo" non mi lascia. Il "wandering" non mi abbandona. Dalle lucide fasi preparative durante le settimane precedenti, alla partenza in pre-trans del venerdì fino al ritorno a casa con il gustoso tintinnio della doppia medaglia al collo. Il lunedì mi risveglio da questa fase bipolare un po' soddisfatto





ma molto depresso per una settimana che sarà inutile perché vuota della gioia delle corse. Il "vizio assurdo" è anche il titolo di un libro di memorie di Davide Lajolo che parla dell'amicizia con Cesare Pavese facendone una biografia. Il vizio assurdo consisteva nella volontà di auto-annientamento di Pavese letterariamente avvolta da un senso di solitudine e disperazione. Però tutto veniva esaltato dal fascino della ricerca interiore che purtroppo come nella Woolf fu portato alle estreme conseguenze del suicidio.

Ma torniamo alla malattia dell'Alzheimer. Tutti la esorcizziamo non parlandone e facendo scendere il silenzio. Non esiste un test per diagnosticare la malattia dell'Alzheimer, tutti potremmo già esserne un po' malati. Le cellule nervose potrebbero già essere in fase degenerativa. L'unica cosa in cui possiamo sperare è di non fare parte dei 44 milioni di malati. Numero da brividi riferito alla popolazione mondiale in rapida ascesa. Per salvarci possiamo solo seguire questi dettami dell'Associazione contro l'Alzheimer: esercizio fisico e mentale, seguire attività sociali e una dieta bilanciata, fare test clinici specie a livello cardiologico. Fin qui incrociamo le dita e seguiamo questi dettami che sono dopotutto quel che il buon senso ci consiglia. Ma c'è un altro aspetto che è nascosto nel silenzio: l'aspetto sociale della sofferenza. Il malato è quello che forse "soffre" di meno. Il peso enorme di questa malattia per ora senza cura si scarica sulle famiglie, stravolgendo le abitudini e gli affetti.

Così ben venga per il terzo anno questa manifestazione. Così ne parlano gli organizzatori: "la Maratona dedicata all'Alzheimer è la prima a tracciare il suo percorso tra i paesaggi della Romagna collinare e marittima. La sola, nel territorio, a configurarsi come grande giornata di raccolta fondi solidale e a proporre distanze adatte ad ogni livello di preparazione. L'unica, infine, pensata per promuovere l'attività fisica come risposta efficace contro la malattia, come veicolo d'integrazione sociale per le persone affette da demenza".



Da Cesena Today cogliamo questi numeri e infinità di notizie che ne delineano il successo: "La terza edizione della Maratona Alzheimer, che ha visto la perfetta coincidenza con la Giornata Mondiale Alzheimer, si deve ricordare per i grandi numeri, che la confermano occasione di festa collettiva, rito familiare del benessere e della solidarietà. Cresce in fretta la maratona di Cesena e della Wellness Vally, che al Parco di Levante di Cesenatico ha contato oltre 4500 presenze tra competitivi – 1000 nelle tre distanze, tra maratona, 30 km e 10 miles – nordic walking e passeggiate nel Parco (200), volontari (500) e non competitivi, 3000 persone che hanno affrontato il tratto Cesena – Cesenatico prevalentemente in cammino. Ma anche tanto pubblico, giunto per incitare l'amico o il famigliare di turno, tanti bambini e tanti anziani, alcuni dei quali affetti da questa malattia purtroppo incurabile e che solo il movimento sembra prevenire e rallentare. Una lunghissima scia gialla apprezzatissima anche dai runners, nonostante gli slalom, soprattutto nella parte finale del Pisciatello..... Allo Stadio Dino Manuzzi di Cesena una lunga fila al punto iscrizioni dei camminatori ha dato il buongiorno alla Maratona Alzheimer 2014, lasciando intuire sin dalle

Da Cesena Today cogliamo questi numeri e infinità di notizie che ne delineano il successo: "La terza edizione della Maratona Alzheimer, che ha visto la perfetta coincidenza con la Giornata Mondiale Alzheimer, si deve ricordare per i grandi numeri, che la confermano occasione di festa collettiva, rito familiare del benessere e della solidarietà. Cresce in fretta la maratona di Cesena e della Wellness Vally, che al Parco di Levante di Cesenatico ha contato oltre 4500 presenze tra competitivi – 1000 nelle tre distanze, tra maratona, 30 km e 10 miles – nordic walking e passeggiate nel Parco (200), volontari (500) e non competitivi, 3000 persone che hanno affrontato il tratto Cesena – Cesenatico prevalentemente in cammino. Ma anche tanto pubblico, giunto per incitare l'amico o il famigliare di turno, tanti bambini e tanti anziani, alcuni dei quali affetti da questa malattia purtroppo incurabile e che solo il movimento sembra prevenire e rallentare. Una lunghissima scia gialla apprezzatissima anche dai runners, nonostante gli slalom, soprattutto nella parte finale del Pisciatello..... Allo Stadio Dino Manuzzi di Cesena una lunga fila al punto iscrizioni dei camminatori ha dato il buongiorno alla Maratona Alzheimer 2014, lasciando intuire sin dalle



prime luci del mattino che i numeri sarebbero stati travolgenti. Ticket esauriti, per la passeggiata Cesena-Cesenatico e per la corsa non competitiva di 16 km. Di lì a poco una nuova folla si è radunata alla partenza, sulle note di Radio Bruno, per lo start della 16 km (10 Miles)e della corsa non competitiva. Non poteva mancare il sindaco di Cesena Paolo Lucchi che, accompagnato dal gruppo della "Scarpinata Solidale", ha ribadito l'importanza

che sta assumendo la Maratona Alzheimer per la città di Cesena, la sua capacità di mettere a fuoco, seppur dando vita ad una splendida giornata di festa, i disagi connessi ad una malattia incurabile che affligge numerose famiglie. A ribadire il concetto il pettorale della signora Maria, 80 anni, giunta in Romagna da Torino per correre la 10 Miles dell'Alzheimer. Insieme a Stefano Montalti, presidente dell'associazione promotrice e destinataria dei fondi Amici di Casa Insieme, e a Monica Fantini, Direttrice di Legacoop Romagna, entrambi sopraggiunti da Mercato Saraceno, il sindaco Lucchi ha dato il via alla corsa.Quest'anno grande attenzione anche all'animazione, che non ha toccato solo le partenze ma anche la Piazza Centrale di Cesena, Piazza del Popolo, colorata e riempita per tifare, incitare e incoraggiare gli atleti! I ballerini di Cesena Danze e gli atleti di Ars Duellatorum si sono esibiti per tutte le persone che credono nei valori di questa speciale competizione, gli Scout di Cesena 9 hanno fatto giocare i bambini, tutti vestiti con i colori della maratona, i genitori della Scuola Primaria Saffi hanno offerto la colazione. Questo e' la maratona, una festa di valori, dello sport e della solidarietà. E la solidarietà è continuata anche dopo il tempo massimo delle 6 ore; alle 15 si è svolta l'estrazione dei quasi 10.000 biglietti venduti della Lotteria Maratona Alzheimer, distribuiti anche tra gli atleti, che hanno regalato ai primi una Fiat Panda, un Booster Yamaha.... “



27 SETTEMBRE 2014. 2^ OTTORE DI' CAMPANO. CARMIGNANO. PRATO.

COSMOGONIA E AGONIA



Nascere e morire ad ogni giro. Toccare il cielo e poi strisciare. Il mondo rinasce ogni volta in una novella cosmogonia e poi muore in una lunga agonia. Si corre su alla Rocca di Campano per almeno 19 volte. Durissima questa "Otto ore". Un circuito di 2.300 metri con notevole dislivello ad ogni giro. Un crescendo di fatica a dismisura, una vera e propria ascesi sulla montagna sacratracciando la via che congiunge il cielo alla terra. Ma poi sulla cima si vive in contatto con gli Dei e si vola con lo sguardo sopra Prato, Firenze, Pistoia e ancora più in là...I Greci avevano l'Olimpo, gli Ebrei il Tabor, i popoli celti la Montagna Bianca, i Cinesi il K'uen-luen, gli Araucani del Cile il monte Tenten. A noi l'organizzatore Samuel Bellin ci fa adorare la Rocca di Campano.

Saliamo lassù ogni volta in una mesta agonizzante processione. Ascesi, passione, o semplice trappola per topi. Giù nelle pianure dove non c'erano montagne, gli uomini costruirono alture artificiali per onorare i loro dei. Così gli Egizi costruirono le piramidi, i Babilonesi le ziqqurat, i Cinesi le pagode. Noi in cima dove tutto finisce per suggellare l'unione tra la terra e il cielo abbiamo il tappeto del Chip della Mysdam

Ogni giro scoppia il cuore e il cervello. Ci salviamo imboccando l'unica discesa sulla via denominata "Erta del Pollaio". Rinasciamo acquistando velocità facendo effettivamente volare via Galli, Galline, Polli e Tacchini che razzolano liberi sul crinale della collina. In quel breve tratto sgorga una speranza di sopravvivere ai 19 giri, ripetendo ma chi ce lo fa fare, sputando sangue auspicando che l'Uomo ritrovi quanto prima quel gene "disperso e smarrito" in grado di fargli apprendere dai suoi errori, e che la



Conoscenza del percorso e Sapienza dell'altimetria, un giorno finalmente, ritornino a illuminare i suoi passi e a rendere così feconda la sua corsa. Con incedere inesorabile avanziamo verso la prossima salita, non ci si può fermare "Otto ore" passano in fretta, solo dei rapidi sguardi allo straordinario paesaggio, solo un fugace abbraccio a questo sofferto monumento della storia italiana tante volte distrutto e poi ricostruito.

Narrano i libri di storia che la Rocca di Carmignano alta 275 mt. viene citata, per la prima volta in un



documento d'Ottone III di Sassonia che ne conferiva la proprietà al vescovo di Pistoia. Ebbe una vita travagliata come la sua altimetria con continue lotte fra Pistoia, Firenze e Prato essendo in una posizione strategica nel contesto politico militare del Medioevo. Dopo aver resistito, nel 1154, a un assedio condotto da truppe pratesi e fiorentine, il castello venne distrutto una prima volta nel 1228 dai Fiorentini, che demolirono il torrione della rocca. Rientrata in possesso di Pistoia nel 1242, le fortificazioni vennero ricostruite. Nei primi

anni del Trecento, Carmignano venne venduta nuovamente a Firenze, che provvide ad abbattere ancora una volta la rocca e le mura castellane. Dopo una nuova parentesi pistoiese (1315-1324) il castello tornò ancora in mani fiorentine, per poi essere assediato e conquistato da Castruccio Castracani, che ne fece una propria piazzaforte fino al 1328, quando poi tornò definitivamente tra i possedimenti di Firenze.

Sotto la rocca dove corriamo Rocca si vede la bella chiesa di San Michele dove è custodita la famosa "Visitazione" di Pontormo. Qui su questo colle fitto d'ulivi si gode un bellissimo panorama a nord e a sud del Montalbano. Delle mura medievali che circumnavighiamo intorno alla Rocca rimangono pochi resti, in parte ricostruiti come il Campano, con la cella campanaria e orologio Icona della Manifestazione odierna. Al centro sorge un torrione medievale (il Maschio della Rocca) la cui struttura è adibita a mostre e manifestazioni varie. In un vano è conservato un plastico che ricostruisce l'intera zona fortificata nel XII secolo. Verso le 16 si alza una leggera brezza che soffia via le nebbie della valle dell'Arno. Si vede tutta Firenze !! Sembra di volarci sopra !!



28 SETTEMBRE 2014. 0^ ECOMARATONA DI MONTESOLE. RIOVEGGIO.

CON UN NODO IN GOLA SUL PERCORSO DELLA MEMORIA



Tutte le volte che passo da Marzabotto mi viene il magone. E' inutile dirlo ma se son passati 70 anni si sentono ancora le grida di dolore. Grazie a Mariolino l'anno scorso avevo vinto la lotteria per il pettorale di Berlino, e sarei dovuto essere lassù in cerca del mio "record" mondiale sotto la porta di Brandeburgo. Ma non potevo passare al "Nemico" in un giorno così importante. Sono stato allevato da una nonna che nonostante fossero passati tanti anni piangeva tutte le notti il figlio diciottenne Francesco. Era un liceale partito partigiano sulle montagne dell'Ossola e mai più tornato. C'erano tante sue piccole foto consumate in casa. Io ero piccolo e non capivo. Non capivo perché quando mi portava a spasso in un Parco o su un Viale ci dovessimo fermare così a lungo davanti a un monumento ai Caduti o una lapide con quattro vecchi fiori. Aspettavamo qualcuno che non arrivava mai. "Nonna Andiamo": "Aspetta magari arriva". Non capivo perché non volesse mai

vedere i film di guerra e i film western. Non capivo perché mia mamma mi chiamava Paolo e mia nonna Francesco. Non capivo perché nelle favole e nelle storie che mi raccontava non moriva mai nessuno. Non capivo perché le faceva male la montagna. Quando si è piccoli (e anche da grandi...) le cose che non si capiscono si danno per scontate. E così son cresciuto senza saperlo coi partigiani in mezzo alle montagne dell'Ossola. E' forse una storia comune a tanti altri della mia età, certo che col passare delle generazioni i ricordi si affievoliscono.

Così quando Giancarlo Gozzi mi diceva: "vieni a Marzabotto?" gli ripetevo "Sono a Berlino quel giorno, ma non ripetermelo più...altrimenti vengo!!!" E infatti così è stato. Ed è stata per me un commovente calarsi nella memoria alla ricerca delle efferatezze del "Monco" alias Walter Reder. Passo dopo passo con Gianfranco Toschi soprattutto nella prima parte del percorso ci siamo fermati ad ogni lapide e targa a leggere e capire cosa fosse successo proprio lì. Dal cimitero di San Martino di Caprara dove vennero ammassati i cadaveri fino a Caprara di Sopra e alla Chiesa di Casaglia. Tutti nomi che danno i brividi come essere in film dell'orrore senza fine. E' davvero un onore e un'emozione infinita partecipare seppure nelle estreme retrovie a questa edizione Zero della ECOMARATONA DI MONTESOLE fa parte delle moltissime iniziative atte a commemorare l'eccidio di Monte Sole. Son passati 70 anni e dal 27 settembre al 7 novembre a Mont nei comuni di Marzabotto, Grizzana Morandi e Monzuno si svolgeranno moltissime iniziative per commemorare l'Eccidio. Gli eventi in programma mirano a ricordare la strage nazifascista di persone innocenti, tra cui donne, anziani e ben 216 bambini, avvenuta sulle colline dei tre comuni



dal 29 settembre al 5 ottobre del 1944. Leggo sul volantino che: “le iniziative spaziano dall’arte allo sport, dalla ricerca storica alla riflessione sugli attuali conflitti. Tra gli avvenimenti, il 29 di settembre, giorno in cui ebbe inizio la strage, Daniele Furlati, compositore delle musiche de “L’uomo che verrà” di Giorgio Diritti, si esibirà in un concerto per la Memoria al pianoforte e alcuni attori del film leggeranno le testimonianze tradotte in simboli per le persone con disabilità e difficoltà di lettura dal Laboratorio delle Meraviglie della Scuola Media di Marzabotto. Dal 2 al 4 ottobre si terrà un convegno internazionale organizzato dalla Scuola di Pace per riflettere sulle politiche e le culture della memoria in Europa e sulle stragi di cui gli italiani sono stati perpetratori e non vittime. Il 5 ottobre parteciperanno alla cerimonia ufficiale il Ministro



degli Esteri e della Cooperazione internazionale Federica Mogherini e Pier Luigi Camilli, sindaco di Pitigliano e padre del reporter Simone Camilli, ucciso a Gaza lo scorso agosto. Interverranno anche gli alunni della Scuola di Marzabotto e di Starnberg (Germania), gemellate da molti anni. Dal 7 al 14 ottobre, si terrà un campo internazionale alla Scuola di Pace di Monte Sole al quale parteciperanno ragazzi italiani e tedeschi, palestinesi ed israeliani, nordirlandesi protestanti e cattolici.”

Io non sono uno storico. Ci sono tantissimi link e wiki e post... su Marzabotto. Avrei potuto mettere un paio di collegamenti sterili. Ma preferisco invece mettere due articoli completi. Uno di Arrigo Petacco che dà la visione completa della vicenda storica. Un altro di Renato Giorgi che sprofonda nell’orrore e nei particolari per quanto macabri occorre ricordare:

La Strage di Marzabotto a cura di Arrigo Petacco:

La strage di Marzabotto del 29 settembre 1944 fu la tragica tappa finale di una «marcia della morte» che era iniziata in Versilia. L'esercito alleato indugiava davanti alla Linea Gotica e il maresciallo Albert Kesserling, per proteggersi dall'«incubo» dei partigiani, aveva ordinato di fare «terra bruciata» alle sue spalle. Kesserling fu il mandante di una strage che nessun'altra superò per dimensioni e per ferocia e che assunse simbolicamente il nome di Marzabotto anche se i paesi colpiti furono molti di più. L'esecutore si chiamava Walter Reder. Era un maggiore delle SS soprannominato «il monco» perché aveva lasciato l'avambraccio sinistro a Charkov, sul fronte orientale. Kesserling lo aveva scelto perché considerato uno «specialista» in materia. Al comando del 16° Panzergrenadier «Reichsfuhrer», il «monco» iniziò il 12 agosto una marcia che lo porterà dalla Versilia alla Lunigiana e al Bolognese lasciando dietro di sé una scia insanguinata di tremila corpi straziati: uomini, donne, vecchi e bambini. In Lunigiana si erano uniti alle SS anche elementi delle Brigate nere di Carrara e, con l'aiuto dei collaborazionisti in camicia nera, Reder continuò a seminare morte. Gragnola, Monzone, Santa Lucia, Vinca: fu un susseguirsi di stragi immotivate. Nella zona non c'erano partigiani: lo dirà anche la sentenza di condanna di Reder: «Non c'erano combattenti. Nei dirupi intorno al paese c'era soltanto povera gente terrorizzata...». A fine settembre il «monco» si spinse in Emilia ai piedi del monte Sole dove si trovava la brigata partigiana «Stella Rossa». Per tre giorni, a Marzabotto, Grizzana e Vado di Monzuno, Reder compì la più tremenda delle sue rappresaglie. In località Caviglia i nazisti irrupero nella chiesa dove don Ubaldo Marchioni aveva radunato i fedeli per recitare il rosario. Furono tutti sterminati a colpi di mitraglia e bombe a mano. Nella frazione di Castellano fu uccisa una donna coi suoi sette figli, a Tagliadazza furono fucilati undici donne e otto bambini, a Caprara vennero rastrellati e uccisi 108 abitanti compresa l'intera famiglia di Antonio Tonelli (15 componenti di cui

10 bambini). A Marzabotto furono anche distrutti 800 appartamenti, una cartiera, un risificio, quindici strade, sette ponti, cinque scuole, undici cimiteri, nove chiese e cinque oratori. Infine, la morte nascosta: prima di andarsene Reder fece disseminare il territorio di mine che continuarono a uccidere fino al 1966 altre 55 persone. Complessivamente, le vittime di Marzabotto, Grizzano e Vado di Monzuno furono 1.830. Fra i caduti, 95 avevano meno di sedici anni, 110 ne avevano meno di dieci, 22 meno di due anni, 8 di un anno e quindici meno di un anno. Il più giovane si chiamava Walter Cardì: era nato da due settimane. Dopo la liberazione Reder, che era riuscito a raggiungere la Baviera, fu catturato dagli americani. Estradato in



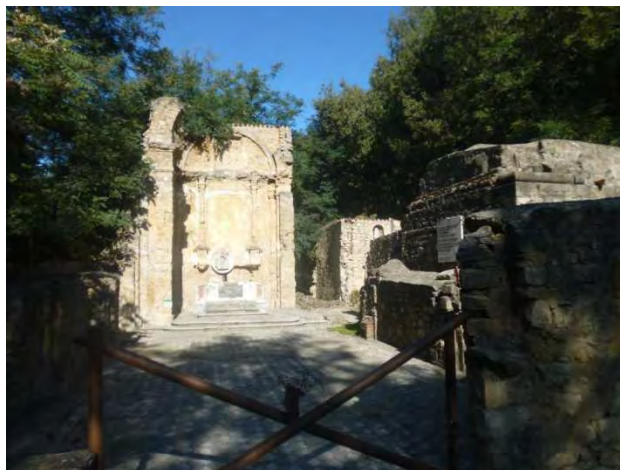
Italia fu processato dal Tribunale militare di Bologna nel 1951 e condannato all'ergastolo. Dopo molti anni trascorsi nel penitenziario di Gaeta fu graziato per intercessione del governo austriaco. Morì pochi anni dopo in Austria senza mai essere sfiorato dall'ombra del rimorso. A Marzabotto gli unici sopravvissuti furono due bambini, Fernando Piretti,

di otto anni, e Paolo Rossi di sei, e una donna, Antonietta Benni, maestra d'asilo delle Orsoline. Per 33 ore finse di essere stata abbattuta anche lei e quando finalmente poté alzarsi, commentò ad alta voce: «Tutti morti, la mia mamma, la mia zia, la mia nonna Rosina, la mia nonna Giovanna, il mio fratellino... Tutti morti». Anche a Marzabotto alcune SS parlavano un italiano perfetto: erano italiani. Per i fatti di Marzabotto ci fu anche una coda processuale italiana. Prima della condanna del maggiore Reder, nel 1946, la corte d'assise di Brescia aveva giudicato Lorenzo Mingardi e Giovanni Quadri, due repubblicani (il primo, reggente del Fascio di Marzabotto, nonché commissario prefettizio durante la carneficina), per collaborazione, omicidio, incendio e devastazione. Mingardi ebbe la pena di morte, poi trasformata in ergastolo. Il secondo, 30 anni, poi ridotti a dieci anni e otto mesi. Tutti e due furono successivamente liberati per amnistia.

LA STRAGE DI MARZABOTTO di Renato Giorgi

Il più terribile massacro compiuto dai nazisti nel nostro Paese, uno dei più feroci della loro storia criminale, ebbe luogo dal 29 settembre al primo ottobre 1944. Lo compirono le SS del maggiore Reder, monco di un braccio, già assassino delle povere vittime innocenti di S. Anna di Stazzema, in Versilia. Ora Reder sconta l'ergastolo a Gaeta con il col. Kappler, il boia delle Fosse Ardeatine. Il 29-30 settembre ed il 1° ottobre furono i giorni più terribili della carneficina, ma continuò anche poi; alcuni per ventura scampati, stanno ancora oggi a testimoniare la verità su quanto allora accadde. Dalle strade prossime e dalla ferrovia, molti sono corsi su verso Casaglia, e con la popolazione del luogo si sono rifugiati in chiesa a prendere conforto dalle parole del Parroco, Don Ubaldo Marchioni, che recita il Rosario sull'altare; nella chiesa in penombra, la massa inginocchiata bisbiglia le parole della fede e della speranza. Irrompono i nazisti, una raffica si alza sopra le grida della gente: Don Ubaldo Marchioni cade sulla predella dell'altare, colpito a morte. Tutti gli altri vengono buttati fuori della chiesa e ammassati nel cimitero. Solo una povera donna non può uscire perché paralizzata alle gambe: Vittoria Nanni. Farà compagnia a Don Marchioni, massacrata nel mezzo della chiesa, mentre disperata urla ed annaspa invano con le braccia per l'aria, inchiodata alla seggiola. Enrica Ansaloni e Giovanni Bettini sono riusciti non visti a rifugiarsi nel campanile, e forse ancora sperano: sono scovati emassacrati sul posto. Gli altri, nell'angusto cimitero di montagna che sembra abbandonato perché

di rado accade che si debba spalancare il cancello di ferro battuto roso dalla ruggine, stipati ed accavallati contro le lapidi, le croci di legno e le tombe, vengono falciati dalle mitraglie e fatti bersaglio delle bombe a mano. Sono così sterminati 28 nuclei familiari comprendenti 147 persone di cui 60 bambini. Filippo Pirini perde 7 figli, così Agostino Daini. Ernesto Gherardi, Luigi Piretti, Giulio Ruggeri, Giuseppe Soldati e Romano Tedeschi soffrono il massacro di tutti i familiari. Sisto Mazzanti e Primo Vannini scompaiono con tutta la famiglia. Quando, dopo lungo tempo, le bombe naziste hanno finito di dilaniare corpi e sconvolgere tombe, in un punto il rigido ammasso scomposto si muove e s'alza in piedi, illeso, un bimbo di sei anni, della famiglia Tonelli: guarda in giro non vede nazisti e grida a voce alta, verso i morti, incitando a fuggire, a mettersi in salvo. Da sotto il cumulo dei morti esce una fanciulla ferita. Lucia Sabbioni, che prima di



allontanarsi invita il Tonelli a seguirla. "lo resto" risponde il bimbo "voglio morire con la mia mamma!" e si accosta alla madre riversa tra i cadaveri di altri 5 figli. Il piccolo Tonelli poco dopo cadrà colpito da una granata. Dal massacro si salvò anche un'altra giovinetta, Lidia Pirini di 15 anni, che così riferisce la propria tragica avventura. "Era il 29 settembre, alle ore 9 del mattino. Alla notizia dell'arrivo dei nazisti, avevo preferito fuggire a Casaglia, sembrandomi Cerpiano luogo meno sicuro. Abbandonai così i miei familiari, e non ero con loro quando li massacrarono. Infatti mia madre ed una sorella di 12 anni, otto

cugini e quattro zie furono massacrati il 29-30 settembre in Cerpiano. Il 29 li ferirono soltanto, il 30 i nazisti tornarono a finirli. Quando a Casaglia fummo convinti che i nazisti stavano per arrivare perché si sentivano gli spari e si vedeva il fumo degli incendi, nessuno sapeva dove andare e cosa fare. Alla fine ci rifugiammo in chiesa, una chiesa abbastanza grande, era piena per metà, e Don Marchioni cominciò a recitare il Rosario. Ho saputo in seguito che lo trovarono ucciso ai piedi dell'altare: allora non me ne accorsi, e adesso riferisco solo quanto ricordo. Quando arrivarono i nazisti io non li vidi, avevo paura a guardarli in faccia. Chiusero la porta della chiesa e dentro tutti urlavano di terrore, specialmente i bambini. Dopo un poco tornarono ad aprire e si misero di qua e di là dalla porta con i mitra puntati. Ci fecero uscire tutti in mezzo a loro e ci condussero al cimitero: dovettero scardinare il cancello con i fucili perché non riuscivano ad aprirlo. Ci fecero ammucchiare contro la cappella, tra le lapidi e le croci di legno; loro s'erano messi negli angoli e si erano inginocchiati per prendere bene la mira. Avevano mitra e fucili e cominciarono a sparare. Fui colpita da una pallottola di mitra alla coscia destra e caddi svenuta. Quando tornai ad aprire gli occhi, la prima cosa che vidi furono i nazisti che giravano ancora per il cimitero, poi mi accorsi che addosso a me c'erano degli altri, erano morti e non mi potevo muovere; avevo proprio sopra un ragazzo che conoscevo, era rigido e freddo, per fortuna potevo respirare perché la testa restava fuori. Mi accorsi anche del dolore alla coscia, che aumentava sempre più. Mi avevano scheggiato l'osso e non sono mai più riuscita a guarire bene. Anche dopo mesi e anni di cura. Venne la sera, venne la notte, io stavo sempre là sotto senza rischiare a gridare o lamentarmi, perché avevo paura, anche se il dolore alla coscia si era fatto insopportabile e non riuscivo più a respirare per quelli che mi stavano sopra. Intorno a me sentivo i lamenti di alcuni feriti, così passò la notte e quasi tutto il giorno del 30. Sul tardo pomeriggio arrivò finalmente un uomo a cercare i familiari: li trovò tutti massacrati e anche una parente ferita che trasportò fuori dal mucchio dei cadaveri. Lo chiamai e mi venne vicino tutti morti mi disse, moglie e 5 figli tutti morti. Mi dimenticai di chiedergli che mi tirasse fuori dalla mia posizione, né a lui venne in mente di farlo. Lo pregai però di tornare ad aiutarmi, dopo aver soccorso la sua parente; promise di farlo, purché non avesse

avvertito la presenza dei nazisti. Così se ne andò ed io stetti ad aspettare. Verso sera, ci si vedeva ancora, trovai finalmente la forza di decidermi, riuscii a scostarmi i cadaveri di dosso e piano piano mi allontanai dal cimitero. Ancora sui fatti di Casaglia, parla Elena Ruggeri che vi perdette la madre, una sorella di 16 anni, due zii e due cugini, Augusto di 14 e Lina di 6 anni. "Allora avevo 18 anni- dice- il 29 Settembre alle ore 9 circa arrivarono le S.S. Scappammo in chiesa, dove pensavamo di essere rispettate, tanto più che eravamo tutte donne e bambini perché gli uomini validi erano per le macchie. Il parroco diceva il rosario. Di noi, chi pregava e chi piangeva. Avevamo chiuso la porta della chiesa. I nazisti arrivarono e cominciarono ad urlare e battere con furia contro la porta, credo anzi che la buttarono giù. Quando sentimmo i colpi contro la porta, io, una zia e Giorgio Munarini, un cuginetto di 13 anni che si era aggrappato alle nostre mani, scappammo in sacrestia, di dove, dietro una colonnina di fronte alla porta che dava sulla chiesa,



assistemmo a quello che vi accadeva. S'erano messi ai lati della porta della chiesa, facevano uscire tutti e li picchiavano ridendo, mentre passavano in mezzo. Il Parroco che sapeva il tedesco, parlò con 2 di loro, ma dall'espressione della sua faccia noi capivamo che non c'era nulla da fare; continuavano a ridere mostrando il mitra, e, poiché il Parroco insisteva, lo uccisero con una raffica sopra l'altare. Avevo messo una mano sulla bocca di mio cugino Giorgio per paura che gridasse. Ammazzarono anche una vecchia paralitica che non si poteva muovere. Fuggimmo alla disperata dalla sacrestia

nel bosco, lontano un centinaio di metri: ci videro mentre si correva, ci spararono e gettarono anche delle bombe a mano, per fortuna senza colpirci. Nel bosco ci sentimmo più sicuri perché si sapeva che non sarebbero venuti; avevano sempre avuto un terrore folle del bosco; c'era anche un sentiero poco lontano neppure 30 metri, ma non si azzardarono a venire. Dal bosco vedemmo che fecero andar tutti verso il cimitero vicino alla chiesa dopo aver scardinato il cancello a spallate aiutandosi con i fucili. Dal nostro posto vedevamo dentro al cimitero. Dopo un quarto d'ora che li avevano messi contro la cappella, aprirono il fuoco con le mitraglie e gettarono anche delle bombe a mano. Sparavano molto basso, per colpire i bambini. Appena finito il massacro, se ne andarono. Alle 4 del pomeriggio entrai nel cimitero a cercare i miei, ma non li trovai perché erano sotto il mucchio dei morti. Da un angolo della cappella mi chiamò mia cugina Elide Ruggeri ferita ad un fianco: era con una zia che aveva le gambe fracassate e morì dopo 3 giorni. Giunse intanto mio padre che al mattino s'era rifugiato nella macchia e salvò mia cugina. Alle ore 11 erano arrivati alcuni partigiani che riuscirono a portare al sicuro dei feriti. 'Noi stemmo nel bosco per 3 giorni e per 3 notti. Mio padre e mio zio furono uccisi tre giorni dopo, anch'essi a Casaglia". Sempre a Casaglia, in località Casa Beguzzi, le famiglie Armaroli, Benassi, Cerè, Nanni, Paselli e Padriali, ammassate di fronte alla mitraglia cadono in numero di 38 tra cui 6 bambini. A Caprara di Marzabotto, per timore che taluno potesse fuggire, non volendo d'altra parte perdere tempo in assassinii isolati, i nazisti pensarono di legare le persone man mano rastrellate, e quando il numero era sufficiente, tutto il gruppo era stretto dalla corda, come un covone di grano, e del gruppo mitraglie e bombe a mano facevano strage. Legati assieme da una grossa fune, 16 donne vennero trovate trucidate. Una di esse stringeva ancora al corpo una creaturina di pochi mesi. Presso la famiglia Moschetti, i nazifascisti arrivarono quando una giovane donna aveva appena dato alla luce la sua creatura, l'aveva baciata sugli occhi e la bocca, stava per adagiarla vicino a sé tra le

lenzuola, e dormire, quando si sentirono i nazifascisti sparare e buttare bombe sotto casa. Aiutata dalla madre, la giovane saltò dal letto e cercò scampo, con il neonato stretto tra le braccia. La madre cadde subito, abbattuta sulle scale di casa. La giovane correva, per il campo, insensibile al dolore che ancora le straziava le viscere, correva disperata cercando con gli occhi fra la terra e le cose amiche il rifugio per la vita del figlio, che tra le sue braccia sommerso faceva udire i primi vagiti come un pigolio: la raggiunsero e l'uccisero sotto la vigna, mentre il neonato, buttato in aria, era bersaglio ai loro fucili. Molta della gente di Caprara di Marzabotto viene rastrellata e rinchiusa nella locale osteria dove i nazisti la massacrarono con le bombe a mano e poi la distruggono con i lanciapiamme. I caduti sono 107 di cui 24 bambini. Cercano di salvarsi Vittorina Venturi e la madre, saltando da una finestra. Invano, entrambe sono subito falciate. Tonelli Antonio perde tutti i 15 componenti la propria famiglia, di cui 10 bambini. Anche Quirico Lanzarini, Celso Lanzarini e Giulio Ventura vedono massacrata tutta la famiglia, così molti altri di cui mai si poté avere notizie. La moglie e 4 figli di Gaetano Venturi cadono nel massacro con la nuora e le nipotine: dopo la liberazione il Ventura ritroverà anche i cadaveri di altri due figli che aveva creduti salvi. Leandro Lorenzini racconta di avere allora perduto il padre ed il figlio di 15 anni "Il padre lo uccisero subito, il primo giorno del rastrellamento, il figlio il 10 ottobre, con quelli di S. Giovanni. Particolari della strage e cosa facevano i nazisti, non sono in grado di dire, se con loro c'erano anche quelli della Repubblica Sociale, non lo so: so soltanto che quando mi accorsi che ammazzavano tutti, mi buttai in fondo a un fosso e riuscii a tirarmi dietro anche mia moglie. Nascosti dentro all'acqua, li vedemmo passare vicino a noi, quasi ci toccavano. Non ci videro, per fortuna nostra. Fosse stato così anche per mio padre e mio figlio. Dopo la liberazione tornai a Caprara per lavorare la mia vigna. Capita sopra una mina, ce n'erano tante. Così adesso tiro dietro la gamba di legno". Ancora sui delitti di Caprara, depone Roberto Carboni. Egli, fatto raro per un abitatore dell'acrocoro, non lamenta alcun familiare caduto. "Verso le 10 del mattino si cominciarono a sentire gli spari in molte direzioni e per i monti si vedevano case in fiamme e grandi fumate nere. Nei precedenti rastrellamenti, i nazifascisti avevano sempre catturato solo gli uomini per deportarli fucilarli, avevano anche bruciato case, ma rispettato le donne e i bambini. Perciò quella mattina, quando ci rendemmo conto della presenza dei nazifascisti, noi uomini validi decidemmo di nasconderci, ma per la sorte delle donne e dei bambini, pensammo di non doverci preoccupare. Quindi noi uomini corremmo nella macchia, perché



tutti si sapeva che là i nazifascisti non sarebbero venuti, avevano una gran paura ad inoltrarsi tra le piante. Fin che ci furono nazifascisti nelle vicinanze, cioè per ben 5 giorni, rimasi nascosto. Quando finalmente tornai, mi si presentò la casa bruciata ed in parte crollata. Davanti a casa non c'era nessuno, ma come entrai in cucina, dopo essermi fatto strada tra le macerie, la trovai piena di cadaveri accatastati, erano 44, tutte donne e bambini, parte li conoscevo perché erano miei vicini, altri erano gente di Villa Ignano, Sperticano ed altriluoghi. Li avevano tutti ammucchiati in cucina, poi dalla porta

che dava sulla strada, li avevano massacrati con la mitraglia e le bombe a mano. Impossibile scappare, perché di fuori stavano in agguato e chi provò fu ributtato dentro a colpi di fucile, comesi capiva da alcuni cadaveri che facevano mucchio proprio sotto la finestra. A vedere quella quantità di morti, si capiva che doveva essere stata una cosa tremenda, per lo più erano uno sopra all'altro contro la parete di fronte all'uscita, segno che spingevano da quel lato nell'ultima disperata illusione di trovare scampo, di fuggire

davanti alla canna della mitraglia che sparava dal vano della porta. Poi i nazifascisti avevano minato la casa che in parte era crollata sui cadaveri. C'erano bimbi e donne consumati dal fuoco, quando li raccogliemmo per seppellirli, le carni bruciate si sfacevano. Riuscimmo a seppellirli tutti in una grande buca". Sempre in quel giorno, Maria Collina perdette 4 figli, di cui il minore una bimba di soli 4 mesi. "Io- ricorda piangendo la donna- cercai di far capire ad un nazista, che lì c'erano solo vecchi donne e bambini, ma lui mi cacciò indietro dicendo: 'non importa niente!'" . Fabbri Medardo fu rastrellato e rinchiuso in una casa di Rovecchia. Dalla finestra assistette ad uno spettacolo agghiacciante. Tutti i componenti della famiglia che abitava nella casa, vennero messi in riga contro il muro della stalla. Un nazista, con una grossa pistola, li uccise uno per uno, bimbi compresi. A pochi metri, una cinquantina di commilitoni assistevano impassibili. Piangendo un bimbo si attacco alle gambe dei boia, questi se lo scollo con un calcio e lo finì con un colpo al cranio. A Casone di S. Martino in 18 perdono la vita: Mirka Parisini, incinta di 6 mesi, viene denudata e pugnalata nel ventre; poi le sparano due fucilate al petto; in un rifugio di S. Giovanni, 47 persone tra cui 12 bimbi e 2 suore cercano scampo. Trovarono tutti la morte più orrenda. Cadono la moglie e i 5 figli di Gherardo Fiori, i familiari di Mario Fiori, di Edoardo Castagnari, di Giuseppe Massa, di Pietro Paselli ed altri ancora Al bivio tra la chiesa e il cimitero di S Martino, i nazifascisti adoperano la benzina per distruggere i corpi di 52 persone massacrata dalla mitraglia. Luccarini Gaetano è abbattuto e bruciato con la moglie e 6 figli, Angelo Lorenzini ha 13 morti, Augusto Casagrande 6; cadde anche la famiglia del Parroco Don Ubaldo Marchioni, tutti meno il vecchio padre. "A me hanno massacrato 14 familiari", racconta Giuseppe



Lorenzini. "La moglie e 2 figli, uno di 5 l'altro di 4 anni, li fucilarono il giorno 29 settembre a S. Giovanni, il giorno dopo a S. Martino furono assassinati mia madre, 3 sorelle, 3 cognate e 4 nipoti. Io, buttandomi dalla finestra, ero riuscito a rifugiarmi nel bosco. Dal bosco sentivo le grida della gente di S. Giovanni. Sentivo anche le grida degli assassini, e ce n'erano che parlavano in dialetto emiliano, ma tutti avevano i vestiti delle SS. Il giorno dopo a S. Martino vidi di lontano un gruppo di gente, tutte donne e

bambini, con un solo uomo in mezzo che girava con una gamba offesa, sparpagliarsi di corsa per i campi a branco, ma senza direzione precisa. Sentii dei colpi, poi i nazisti li circondarono e li riunirono. Fecero presto, ve lo dico io: picchiavano sulle dita e le unghie delle mani e dei piedi con i calci dei fucili. Li portarono proprio davanti alla porta della nostra casa, dove li fecero ammucciare e li massacrarono tutti a raffiche di mitraglia. Poi, uno per uno, gli diedero un colpo di fucile alla nuca per sicurezza. Tornarono ad ammucciarli perché nel morire s'erano un poco dispersi, spinsero sul posto un carro di fascine che rovesciarono sopra i morti, aggiustarono per bene le fascine, in modo da coprire tutti i cadaveri, fuori non spuntava neppure un piede, poi diedero fuoco. Inutile dire che anche le case furono tutte bruciate. Della figlia di mio fratello, di 4 anni, non siamo mai più riusciti a ritrovare la testa. Non mi volli allontanare dalla zona senza prima aver dato sepoltura ai miei morti; sepoltura provvisoria, s'intende, così come si poteva. Mi unii con altri scampati, alcuni facevano la guardia nei punti più opportuni, perché i nazifascisti passavano e ripassavano sempre. Gli altri provvedevano alla sepoltura. Impiegammo 2 giorni a seppellirli tutti, e non dico quante volte anche noi corremmo il rischio di essere presi e massacrati. Spari e raffiche se ne sentivano ogni momento e il fumo degli incendi c'era sempre, vicino e lontano". Paselli Duilio vive ora in una casa bianca, sopra un colle a fianco del ponte della ferrovia, nascosta da una macchia di grandi piante. E' la casa di un tempo, ricostruita nei muri, non ancora ammobiliata, salvo qualche tavolo e poche sedie. Nelle stanze vuote, un po' buie per l'ombra delle piante, egli vaga solo, ricordando i suoi 10 familiari. "Il 25 settembre

sfollammo da casa Beguzzi, troppo bassa e vicina al fiume e alla ferrovia, e riparammo a S. Martino, che pareva più sicuro. Il 29 mattino gli uomini scapparono tutti per timore di essere deportati. Infatti tutte le altre volte che i nazifascisti erano venuti in rastrellamento, sempre se l'erano presa con gli uomini giovani e validi e li avevano catturati e anche fucilati; mai avevano toccato le donne e i bambini. Passò una prima squadra di nazisti, il giorno 29, e non fecero nulla; pensammo che anche questa volta ce la saremmo cavata solo con la paura. Invece il 30 arrivò una seconda squadra: presero tutti quelli che poterono, li misero contro la casa dei contadini del Parroco e li falciarono con le mitraglie. Poi li bruciarono con le fascine e con l'altra roba che avevano loro. Uno della famiglia Lorenzini di S.Martino, che aveva assistito al massacro, mi raccontò in seguito che, mentre erano chiusi nella Parrocchia, prima di essere massacrati, una mia figlia sposata, col suo bimbo al collo, nel vedere uccidere il marito sotto i suoi occhi, si scaglio contro i nazifascisti chiamandoli vigliacchi e assassini. Uno delle SS le rispose nel nostro dialetto; essendosi subito accorto che così si era tradito, fece segno agli altri e portarono tutti fuori al massacro, anche mia figlia col bambino in collo". Aldo Gamberini racconta: "Noi venivamo dalla Cerreta di Montorio del Comune di Monzuno, sfollati a Cadotto. Il 29 Settembre mi alzai che ancora era buio e pioveva; mi allacciai una scarpa nei pressi della stalla conversando con tre partigiani. Improvvisamente sentimmo delle urla dalla parte opposto della casa. I



tre partigiani corsero ma si trovarono di fronte a una grande ondata di SS, li comandava uno basso e grosso che mi parve un capitano. Immediatamente i tre partigiani cominciarono a sparare, ma c'era troppa differenza di numero e dovettero retrocedere: sempre difendendosi presero la strada per il loro comando, io corsi a nascondermi in località Cà di Dorino, circa un km da Cadotto. Correndo per il campo mi spararono molte raffiche e colpi. Mentre fuggivo, a Cadotto cominciò un forte combattimento. Dalla posizione dove mi trovavo, non udivo nulla neppure gli spari della

battaglia tra partigiani e SS, solo vedevo il fumo e il fuoco degli incendi. Dopo circa un'ora e mezza che ero nel fosso, sul sentiero per Cadotto, più in alto di fianco, vidi passare una colonna di civili, quasi tutti donne e bambini, andavano in fila, avevano con sé fagotti e valigie; sei SS, a mitra puntati incalzavano la fila e la tenevano unita. Guardai bene se c'erano i miei, ma non li vidi e mi sentii con più speranza. Pensai che li portavano in campo di concentramento. Dopo un'ora invece, tutto d'un colpo, mi arrivò un grande urlo, sembrava una voce sola, ma non sentii spari. Li avevano massacrati tutti sotto Pornarino. Proprio mentre passava la fila dei civili e delle SS mi sentii toccare ad una gamba: era Mascherino, il mio cane. Presi paura che abbaiando mi facesse scoprire e cercai in tasca il coltello che sempre avevo con me, per ucciderlo, ma non lo trovai. Del resto non ce n'era bisogno perché Mascherino si accucciò ai miei piedi e più non si mosse. In seguito compresi che era corso a cercarmi dopo che avevano massacrato i miei. Pioveva sempre, del combattimento verso Cadotto non si sentiva nulla, solo vedevo intorno per i monti e le valli bruciare le case le stalle e i fienili, sentivo anche i crolli delle case tra le fiamme, e le urla delle bestie legate alle mangiatoie. Ero combattuto tra il desiderio di correre dai miei e la paura di trovare una disgrazia. Passai così tutta la giornata. Verso le 10 di sera, con un buio che dovevo camminare a tasto coi piedi, arrivai a Rivabella di Cadotto dove trovai una donna che tirava acqua dal pozzo e che mi diede un pezzo di pane. A Cadotto non tornai più, in principio perché temevo la sorte dei miei, poi perché rimase tra le due linee, quella nazista e quella degli anglo-americani. Ci tornai solo dopo la Liberazione. Tornai a Cadotto nel maggio del 1945 a cercare i resti dei miei che ritrovai nel posto stesso dov'erano caduti, ricoperti da un po' di terra. Riconobbi mia moglie dalle scarpe e da una rebecca di lana che non s'era bruciata non so per quale caso; mia figlia

maggiore la riconobbi per i denti d'oro, mio fratello per la pipa vicina alle ossa, i figli, perché di bambini c'erano solo i miei". Tra Cadotto, Prunaro e Steccola, 145 sono gli assassinati e nel conto 40 bambini. E il 29-30 settembre e 1 ottobre la serie di massacri non ha fine. Alla Canovetta di Villa Ignano cadono in 20. All'oratorio di Cerpiano ammassano 49 persone, di cui 19 bimbi e 25 donne. I bimbi son messi in fila contro il muro esterno e con promesse di cibo e danaro a lungo invitati e poi minacciati a dire quanto sapevano dei partigiani. I bimbi non parlano e vengono di nuovo scaraventati nell'interno dell'oratorio. Segue subito un primo lancio di bombe a mano che assassina 30 persone. Poi le SS decidono di riposare e a lungo gozzovigliano attorno all'oratorio. I lamenti di una ferita agonizzante li disturba: è la signora Nina Frabboni Fabbris di Bologna che un nazista s'affretta a finire. Emilia Tossani e il vecchio Pietro Orlandi con la nipote tentano la fuga; vanno poco oltre la soglia. I nazisti possono gozzovigliare tranquilli...

<http://youtu.be/ZVJEPTqkF4M>



3 OTTOBRE 2014. OEJENDORFER MARATHON. HAMBURG

AUTODAFE' MARATHON



La Maratona del Lago di Oejendorf è organizzata dal Club 100 MC Tedesco in particolare dal presidente del Club Mario Sagasser un ragazzo sulla quarantinagentilissimo e attento ai particolari che mi ha accolto con tutti gli onori presentandomi al gruppo nelle fasi precedenti la partenza. Il Club Tedesco è molto ben strutturato per queste tipo di manifestazioni "autodafè" di piccolo cabotaggio con circa un centinaio di partecipanti. Hanno due carrelli che attaccano tramite un gancio traino alle proprie vetture. Trasportano tre gazebo, tavoli panche, i viveri, e soprattutto la

strumentazione del Chip che gestiscono in proprio con qualche volontario evoluto. Il tutto viene poi riversato sul sito del Club e a quello generale della gare tedesche che si chiama myresult. 12 euro l'iscrizione. Zero gadget e medaglie inutili, ma un ottimo ristoro con ogni bene e soprattutto la mielosa Birra Analcolica che è molto corroborante. 54 gli arrivati per la maratona. 38 per la 22,66 km. Mentre 22 per la 11,23 km.

Il circuito consta di 11 giri 3.776 metri più una piccola compensazione di 660 metri attorno al lago Oejendorf un bacino lungo 1328 metri, largo 507 metri, con profondità variabile da 1,8 a 3,4 metri. Siamo vicino a Billstedt nella periferia NordEst di Amburgo. Le coordinate che mi aveva passato Mario Sagasser mi portano esattamente al parcheggio a lato del chiosco sprofondato nel parco. Ci sono due partenza una alle 8 e l'altra alle 9. Il parco è molto frequentato dagli Amburghesi che approfittano del bel tempo di quella che chiamano "Estate Indiana" : IndianSommer". In effetti non ho mai visto tre giorni di sole continui da queste parti dove tutto è grigio e nero tranne i taxi che son nocciola. Alla fine Mario il presidentemi ha fatto un po' di promozione per le prossime maratone dei 100mc tedeschi il cui calendario si può trovare su <http://www.100mc.de/> in particolare mi ha invitato il 19 Aprile 2015 al giubileo della 25^ Maratona di Hannover per la quale i supermaratoneti tedeschi hanno speciali condizioni anche per l'alloggiamento. Qui si correrà ancora il 1 novembre e il 28 dicembre.



Veramente bello il dopo gara in riva in lago tra cigni e anatre che mangiavano i biscotti avanzati del



ristoro. Il parco del lago Oejendorfer originariamente su zona agricola. Negli anni 1925-1929 divenne una enorme cava di sabbia . Dopo la seconda guerra mondiale tra il 1950-1953 venne riempito con circa circa 25 milioni di tonnellate di detriti dai quartieri orientali distrutte di Amburgo riempiendo i 12 m di profondità fino a circa 2 metri. Dopo il 1954 è stati riempito , con l'acqua del torrente Schleemer . Dal 1957-1966 si trovava sul sito un impianto di trattamento di detriti , che ha fornito ghiaia per l'edilizia . Il restante materiale è stato modellato dal 1958 dando il piacevole attuale paesaggio parco intorno al lago. La sua forma finale

con prati e alberi è del 1968. La sua area approssimativamente rettangolare si estende su circa 140 ettari ed è circondata dal cimitero Öjendorf a ovest , la Federal Highway 24 a nord , la via Barsbütteler a est e la deriva Redder nel sud . Il cimitero è enorme ed è dietro il parco. Dentro ci girano dentro gli autobus e ci sono anche parecchi bar. Il tutto si estende nella valle del Schleemer Bach con orti e altre aree verdi formando un sistema di quasi 400 ettari di zona verde ampiamente studiata .

Per quanto riguarda Amburgo nel primo autunno è splendida. Vicino al Lago non ci sono molti hotel ma ce ne è uno enorme a Billested il Panorama INN quasi mille stanze con la sua dependance davanti che ho scoperto che il sabato era al completo segno che il luogo è molto gettonato. Colazione alle 6.30 mi precipito a consumare 1000 porzioni di una ricca colazione, nella sala tutti i tavoli liberi. Per sbafare ai buffet bisogna usare la tecnica del formichiere: consiste nell'aspirare solo la farcitura dei panini che si fanno i Tedeschi che sono alquanto particolari. La farcitura non è chiusa tra due pezzi di pane ma è appoggiata su un solo lato del pezzo tagliato. Così come un illusionista si tiene il mezzo panino in bella vista per distrarre il pubblico e si fa sparire tutto il resto. Uno dei posti più belli dove andare è Hafencity, una piccola Venezia molto pulita e curata sul fiume Elba. Bellissimo il Deichtorhallen la casa della Fotografia uno dei tanti musei presenti ad Hamburg. Da salire a qualsiasi ora sulla torre di Sankt Nikolai: un ascensore trasparente e molto veloce con 2€ porta a 75 metri di altezza. Però si finisce sempre zona del porto situata presso il fiume Elba, qui c'è animazione 24 ore al giorno. Grattacieli teatri piattaforme negozi discoteche seguendo la flotta di turisti si arriva automaticamente al St. Pauli il quartiere della trasgressione dove dicono che non si debba mai girare da soli. Ma i tempi son cambiati ed anche qui come ad Amsterdam han fatto un ripulisti e c'è più Polizia che turisti <http://youtu.be/qzChEB63UDM>



4 OTTOBRE 2014. HORNEBURGER-GEESTMARATHON. HORNEBURG.D.

OHNE GEDOENS ! SENZA FRONZOLI ! QUESTA E' LA GENERAZIONE DELLA CORSA SEMPLICE.



Frank e Gabi di tedeschi sono una coppia molto unita e curiosa. Li potremmo definire l'articolo "il". Frank l'avevo già notato in Germania durante qualche corsa perché dall'alto dei suoi 2,04 mt svetta fra tutti i maratoneti europei. Gabi invece è mezzo metro più bassa e l'ho conosciuta dopo. Tramite Anneuna loro amica che parla italiano, mi contattarono varie volte telefonicamente per avere ragguagli sulle 10in10 di Orta. Frank lo rividi a BadPyrmont e lo convinsi a venire. Decisero così di scendere in Italia. Gabi fu felicissima di portare a termine proprio a Gozzano la sua prima Maratona fra mille dubbi ed incertezze del giorno precedente. Così nacque una certa amicizia e mi invitarono a questo speciale evento del 4 Ottobre 2014. Gran giorno per loro. Entrambi festeggiavano il loro 50° compleanno ed inoltre Frank la sua Centesima Maratona.

"OHNE GEDOENS ! SENZA FRONZOLI ! Questa è la generazione della corsa semplice!" Così recita il piccolo pieghevole che mi diedero mesi addietro. Infatti questo è il riuscitissimo format della Maratona. Veramente una festa nel giardino di casa. Frank e Gabi abitano a Horneburg, un delizioso paesino di circa 5000 persone 60 km a NordOvest di Amburgo. Per arrivarci bisogna costeggiare un tratto della foce dell'Elba e poi un caratteristico canale con



barconi, fattorie in mattoni coi tetti di paglia e mulini a vento. Ricorda un po' l'Olanda anche se le case sono più imponenti e dalla facciata austera che rimandano alle atmosfere Anseatiche dei Buddenbrook. Il paese è silenzioso e appare disabitato. L'unica quietissima pensione si chiama



Giannina, ma Giannina non c'è. Apre e chiude le porte dal cellulare. E' tutto chiuso tranne un bar ad incrocio che si chiama Belmondo. Anche alcuni altri negozi hanno insegne italiane. Frank ha una fiammante Fiat Panda e mi viene incontro con la tuta della maratona di Firenze. Sembra di stare a casa. Frank e Gabi abitano in bella villa, e dietro c'è una stradina che va in un campagna e da lì

parte maratona.



La campagna Tedesca qui è tutta un albero di mele e le mele son mature al punto giusto. Il vento porta il loro profumo e sembra sussurrare coglietele. Piccoli trattori con stretti lunghissimi vagoni al traino passano portando avanti e indietro grosse casse di legno piene di mele. Vanno e vengono nella pianura lasciandosi dietro il gusto della polpa e i colori della stagione. Sembra un plastico della Lego. D'un tratto si alza la

foschia e la luce nel mattino è abbagliante. Si parte alle 9. Una trentina i partecipanti, il numero era volutamente chiuso. Noto che una decina sono gli stessi del giorno prima, anche qui il gene del Supermaratoneta imperversa. C'è solo la maratona ed è un evento privato ad invito. Quota di iscrizione: 0,00 Euro. Ma ci sono parecchie donazioni volontarie ed è difficile infilare qualcosa nel salvadanaio a forma di porcellino rosso posto sul tavolino della partenza. Frank attacca un bel discorso appassionato di ringraziamento a tutti i partecipanti. Dice che dopo ci fanno parecchie torte e birre da assaggiare. Spiega il percorso che è circolare pianeggiante di 4,2 km, attraverso cui passare 10 volte. Una strada asfaltata aperta al raro traffico dei trattori e del sabato mattina. Dice che il tempo limite è sei ore e che poi non garantisce Torte per tutti. I tempi e i passaggi sono presi a mano e alla fine sempre a mano verrà fatto un certificato detto "Urkunde". Ricorda che l'organizzazione è molto semplice ed ognuno partecipa a proprio rischio e responsabilità. Non ci sono prima, durante e dopo la corsa assicurazione, cure mediche o cure d'emergenza e che i partecipanti devono rispettare il codice della strada e non ostacolare gli altri utenti della strada e i tanti agricoltori intenti al raccolto delle mele. Poi interviene Hans Joachim l'ex presidente del 100Mc Tedesco che lo ringrazia a nome del Club per questa lodevole iniziativa e fa gli AUGURI di buon compleanno a nome di tutti.

E così si è corso lassù in questo modo semplice, senza fronzoli, dietro casa con un po' di amici...

<http://youtu.be/UppcbXcTqcA>



5 OTTOBRE 2014. VACLAV HAVEL MARATHON. HAMBURG.D.

CHRISTIAN HOTTAS: L'UOMO DEI SOGNI.



Tante volte, tante volte Vito Piero Ancora mi aveva parlato di lui mitizzandolo al punto che io pensavo non esistesse, che fosse una entità astratta, un sogno ricorrente che il buon Pierone facesse dopo l'ennesima maratona. E invece Christian Hottas esiste davvero e ho corso con lui tre maratone!! Ad oggi 5 ottobre 2014 i suoi numeri sono questi: 2206 maratone e ultra concluse di cui 109 solo nel

2014. Sembra un numero impressionante e poco credibile, ma conoscendolo la faccenda si chiarisce. Christian è un medico di 58 anni di Amburgo con un fisico eccezionale una vera sequoia, sorretta da 2 querce secolari che sono i suoi polpacconi. Quello di sinistra ha un diametro di 140 mm e quello di destra 130mm. Se si dovessero tagliare in questi tronchi conteremmo 2206 cerchi concentrici tante sono le sue maratone corse. Abituamente ne corre 3 la settimana. Una di fisso il mercoledì pomeriggio che organizza lui sul suo circuito preferito che è attorno al laghetto Teichwiesen a 3 km da casa sua nella zona Nord di Amburgo. Durante il weekend invece si sposta

dove lo porta il cuore nei paraggi di Amburgo o verso la Danimarca vero Pianeta Venere dei maratoneti. Se non ci sono mete appetitose se la fa in casa anche durante il weekend come è successo domenica scorsa. Quello che fa veramente impressione di Christian oltre a fisico è quanto parla e quanti dati, numeri notizie e curiosità elabora durante la corsa. Una vera macchina da guerra che viaggia costante a 8 km ora con il suo passo costante (visionate il filmato). Tutte le maratone che organizza lui anche quelle del mercoledì vengono create secondo complessi calendari mesi prima attraverso un astrolabio maratonico elaboratissimo che prevede intrecci con i più importanti eventi locali. Nulla è lasciato al caso. Tutto è studiato e testato nei vari anni per mantenere costante l'obiettivo delle tre maratone la settimana. Da quel che capisco il suo

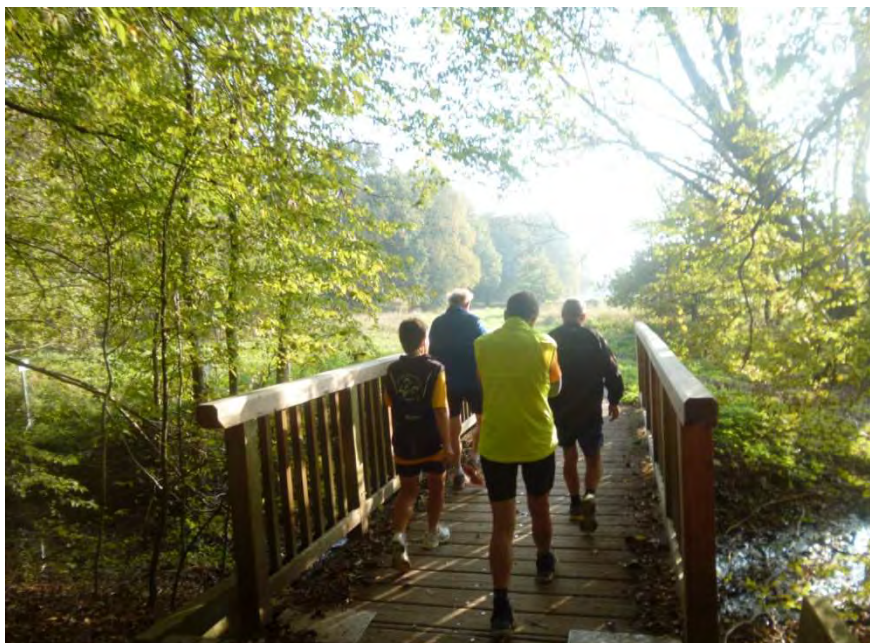
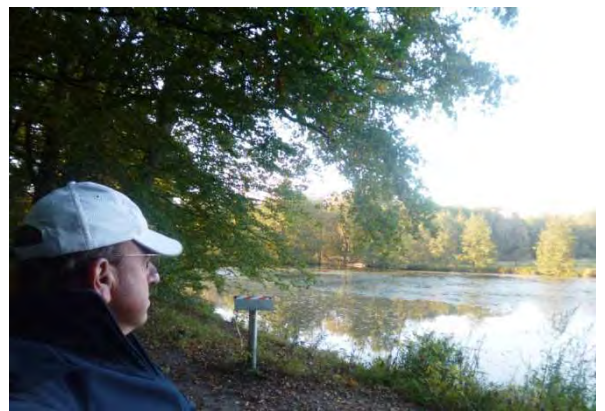


stimolo più grande non sono ormai i record per il quale è ormai imbattibile ma il suo vero piacere è affinare questa abilità organizzativa. Come un grande giocatore di scacchi che prevede almeno 7 mosse lui deve prevedere almeno i suoi eventi 6 mesi prima e considerando che in sei mesi corre circa 75 maratone deve sapere far coincidere i buchi con le trasferte e le novità. Il suo vero obiettivo è un calendario perfetto e ricco cercando di variare il menù.



Alla fine però si torna sempre al Teichwiesen il Christian Hottas Paradise. Mi ha confessato che delle 2206 maratone corse, ben 1080 le ha corse qui. Son 16 giri e mezzo del lago per la maratona (+ 3 x la 50 km). Quindi $1080 \text{ maratone} \times 16.5 \text{ giri} = 17.820 \text{ giri}$. Se i polpacci son querce, il tronco sequoia, la testa deve essere di Teakper adattarsi ad ogni genere di tortura e clima. Comunque per me che qui ho corso per la prima volta devo dire che è un giro piacevole e specie la Domenica è pieno di gente che corre passeggia fa Birdwatching etc. Forse è un po' troppo ombreggiato e nonostante la bella giornata ho dovuto fermarmi a vestirmi.

Christian arriva con due tavolini, le bibite, il te caldo e tante buone cose da mangiare. Iscrizione 5 euro. Risultati a mano pubblicati su myresult. A queste piccole maratone familiari dove i partecipanti sono sempre i soliti amici, vengono dati dei nomi che ricordano l'avvenimento del giorno. Tutto avviene attraverso degli eventi creati su Facebook e i numerosi blog di cui è titolare Christian. Domenica scorsa ad esempio ricorreva il 78° della nascita e quindi la maratona si è chiamata VaclavHavello scrittore, drammaturgo e politico ceco, ultimo presidente della Cecoslovacchia e primo presidente della Repubblica Ceca. Così uno dei mercoledì scorsi il 10 settembre è stata la Angela Gargano Marathon, cui Angela e Michele son stati ospiti d'onore e che Christian spesso cita nei suoi discorsi. Personalmente è stato un grande onore conoscere di persona Christian Hottas e fare qui sul laghetto Teichwiesen il mio piccolo record annuale cioè la 83esima del 2014. Lo ritengo l'uomo dei sogni perché quel sta realizzando è un sogno lungo una vita costruito non solo sui centomila chilometri corsi ma mentalmente giorno dopo giorno per organizzare, motivare e far vivere in questo modo unico i suoi amici!! http://youtu.be/R7DzZzd2_C0



11 OTTOBRE 2014. 29^BUDAPEST MARATHON.

TROPPOBELLA PER ESSERE VERA.



Certe città lasciano un brutto ricordo per colpa di qualche avventura sbagliata o brutto ricordo. Così quando si è giovani si va oltre i limiti il pericolo è relativo al gusto di uscirne vivi. Nell'ottantasei c'erano dei locali dove era meglio non andare, ma ci andavamo lo stesso. Si girava senza soldi e documenti per star tranquilli. Una volta ci capitò di essere semplicemente rapinati, mentre un'altra volta cidivisero. Presero uno di noi in ostaggio. Io che sembravo il più accondiscendente fui portato sottoscorta in albergo a prendere i soldi. Vidi una macchina della Polizia vicino a noi mentre eravamo fermi in colonna. Saltai giù dalla macchina e fuggii. Ma i poliziotti non ci credevano anzi volevano arrestarmi perché non avevo l'originale dei documenti. I rapitori non erano tanto impressionati dal mio gesto, anzi aspettavano dietro l'angolo che rimanessi solo per rapirmi di nuovo. Forse lì ho corso come non ho mai fatto in maratona. Alla fine mi salvai andando come un pazzo verso il centro. Saltai su un Taxi. Grazie al tassista feci perdere le tracce. Poi fu lui che con una lauta mancia andò a trattare il rilascio dell'ostaggio. Da allora non feci più ritorno per tanti anni. Andavo in moto sul Balaton dove una mia amica Italiana aveva comprato per quattro milioni di Lire una bella villa con tanto di spiaggia. Molto più tranquillo e divertente il Balaton. Avventure di questo tipo non succedevano solo a me. Misero per anni in cattiva luce una città bellissima.

Anche se ci son passato tante volte l'ho sempre considerata una città in territorio nemico. L'ultima volta è stata la scorsa primavera in occasione della doppietta Miskolc-Keszthely. Con quest'ultima occasione di correre la 29esima edizione della Maratona di Budapest mi ha permesso di riavvicinarmi alla città. Un percorso meraviglioso che però tocca la parte migliore della città quella turistica. Ci si accorge subito che è troppo bella per essere vera. Oserei dire preconfezionata. Andando più in profondità si scopre che 4 decenni di comunismo hanno lasciato ancora tracce indelebili in questa città.





Il riconfezionamento della storia a servizio del turismo maschera spesso la verità, ma la vera città continua a mostrare le ombre della sua storia recente. Certamente molto è cambiato nei due ultimi decenni, strade pedonali, negozi di lusso nightclubs e ristoranti lussuosi annunciano l'arrivo di un capitalismo globale. Ci sono ancora dei postacci come via Váci e via Andrassy dove ci sono palazzi in rovina e graffiti di protesta che gridano vendetta. La vera

città è altrove fuori dal circuito preconfezionato, qui il recente passato dei palazzoni sovietici è rimasto, qui la mattina partono i tram pieni dei veri Ungheresi che scendono in centro a lavorare. In via Andrassy c'è il museo del Terrore. Fu la sede del Partito nazista ungherese. Visitando la camera di tortura e le foto dei carri-armati russi che nel 1956 invasero il paese si capisce tutta la sofferenza che la popolazione subì nel secolo appena passato.

E così siamo partiti in 4000 dalla Piazza degli Eroi capitanati dal mio mentore e motivatore il gran maestro di doppietta Adriano Boldrin. Il famoso circo Veneto della Maratona era al gran completo per questa spedizione all'Est. Dino Toson seguiva la flotta afflitto da uno strabismo infiammatorio dovuto alle esagerate bellezze locali. Flavio è sparito a razzo come al solito combattendo il virus delle tre ore. Caterina spuntava dalle transenne dappertutto lungo il magico anello fluviale del percorso. Il percorso ha seguito tutto il fiume in lungo e in largo. Budapest è una maestosa ed elegante città formata da Buda e Pest divise dallo scorrere del fiume Danubio. Il grande orientalista. Claudio Magris nel 1986 diceva nel suo capolavoro "Danubio": «Budapest è la più bella città del Danubio; una sapiente auto-messinscena, come Vienna, ma con una robusta sostanza e una vitalità sconosciute alla rivale austriaca. Budapest dà la sensazione fisica della capitale, con una signorilità e un'imponenza da città protagonista della storia». Era il 1986. Budapest era ed è

rimasta un luogo di paradossi, un mix di ricordi comunisti e sogni capitalisti. La città rimane legata al suo passato e alle tradizioni che la sua storia recente e turbolenta ha lasciato nelle persone. Dopo la caduta del muro di Berlino. nel 1989 la città ha intrapreso un viaggio di ritorno verso la cultura mitteleuropea che l'ha resa città dinamica e aperta verso stili e movimenti





giovani europei, riaffermando però il contrasto tra "l'Ungheria vera", quella della grande pianura dei villaggi calvinisti ad est e delle produttive campagne occidentali, e la capitale liberale e dotata di poco "spirito nazionale".

La 29^a edizione della Maratona è stata spostata di un giorno per favorire lo svolgersi delle elezioni il giorno

successivo: Domenica. Vittoria netta per il partito Fidesz del premier Viktor Orban nelle elezioni municipali di oggi in Ungheria Nazionalista, Orban anticomunista e autoritario, è laureato in legge, ha studiato anche a Oxford (grazie ai soldi della Soros Foundation), ha 50 anni, cinque figli, e da giovane si è battuto contro il potere sovietico.. Saranno del partito Fidesz il sindaco di Budapest, la capitale, e i primi cittadini di 20 delle 23 città più grandi del Paese. Parlando ai sostenitori dopo l'annuncio dei risultati, Orban ha promesso di "rendere grande l'Ungheria" nei prossimi anni e si è vantato di avere vinto per la terza volta quest'anno, dopo le vittorie riportate nelle elezioni generali e alle europee. Comprendere queste contraddizioni permette di dare a Budapest un luce più vera e comprendere le paure del passato e condividere l'entusiasmo per il suo futuro.

Unico rimpianto di essere partito troppo presto per il Lago di Garda ed avere abbandonato i miei amici Leoni di Venexia al loro felice destino. Tra balli feste e violini (vedi filmato) han trascorso alla facciaccia mia il giorno del defaticamento alle terme. Budapest fu un'antica colonia romana e gli stessi romani furono i primi a sfruttare le 123 sorgenti termali che si trovano nella regione, molte sono ora delle terme pubbliche e rappresenta ancora una delle caratteristiche di questa meravigliosa capitale. Bravi Leoni !!!



http://youtu.be/Kl0reE_df8g

12 OTTOBRE 2014. 8^A LAKE OF GARDA MARATHON.

UNA GITAINUTILE.



Una splendida gara tutta su uno splendido lago, quest'anno tanto sole e poco vento. La definirei una gita. Tra i tanti bei ricordi che mi ha lasciato certamente quello più bello è il festeggiamento del traguardo di Carla Gavazzeni. 250 maratone concluse trainate da SMF: l'inimmensurabile Super Mario Ferri. Forse un traguardo inutile ed effimero che tanti hanno passato, ma che dal mio punto di vista ha dei risvolti esistenziali precisi e importanti. Mentre tanti altri runner hanno poderosi Garmin, cardiofrequenzimetri, tabelle di ingaggio e

salvataggio, io ho la Carla come punto di riferimento. Nelle mie 230 maratone concluse in almeno un centinaio ho avuto la Carla come regolarissimo compagno di cammino. Tanto è vero che se a volte non c'è il mio stato d'animo è inquieto e i miei pensieri sono uno sciame d'insetti sempre in movimento che si placano al 42esimo. A volte ho cercato la sua presenza nel vento delle scogliere d'Irlanda che delineava la sua immagine in fondo alle strade verdi abbandonate. Anche quando non c'era il ricordo del suo incedere regolare e la sua presenza è stata sempre un viatico certo. Tanti ricordi. Tanti chilometri. Il nastro di strada, le curve da tagliare insieme. Momenti e situazioni nella memoria che sono come un



filo che si arrotola nel gomito della fine classifica. Aggiunge fatti, ricordi, significati ad altri fatti e ad altri ricordi. Forse i complimenti non bastano e 250 maratone sono solo l'inizio. Tante volte correndo da solo davanti all'infinito del mare, o uno specchio lacustre come il Garda o il mio Orta, mi domando del futuro con un certo smarrimento. I chilometri i record sono solo un effimero volo planante sull'incapacità dell'uomo di dare un senso ed una direzione precisa all'esistenza.

L'inutile diventa a volte più importante dell'utile."Tutti conoscono l'utilità dell'utile, ma nessuno comprende l'utilità dell'inutile" - Zhuang-Zi. Si potrebbe aprire una discussione eterna o anche un raggio d'ispirazione per nuove mete. Sara Jurkic mi ha segnalato a tal proposito l'intervento dell'algido Re dei conquistatori dell'inutile: Reinhold Messner. <http://www.rai.tv/dl/RaiTV/programmi/media/ContentItem-fbe40cdb-dec5-43d9-8f1a-cf4ecca3a056.html> Questa la summa del suo vivere "E dopo ogni sforzo, sopraggiunge il godimento, l'euforia, insiti in ogni fibra del mio essere. E' questo il sentimento che unisce tutti coloro che si mettono in cammino insieme" - Reinhold Messner

. <http://youtu.be/bJlLnn3YNAc>



18 OTTOBRE 2014. 1^SEI ORE BEACH. PESCARA.

UN OPERA D'ARTE.



Nell'ambito della Maratona di Pescara D'Annunziana, che si svolge il 19 ottobre 2014 ci sarà una anticipazione con la

6 ORE BEACH

con partenza SABATO 18 OTTOBRE ore 13,00

Con partenza e arrivo Piazza Risorgimento

Oltre alla 6 ore ci sarà "traqu岸do 42km", senza tempo limite.

Gara aperta a tutti i tesserati fidal e/o enti di promozione sportiva.

La quota per tutti 10€ con medaglia a tutti gli arrivati.

Verranno premiati i primi assoluti maschili e femminili 6 ore e maratona

Info e iscrizioni: Alberigo Di Cecco 340 5145709 - Massimo Faleo 339 3804493 Fax 0881 776486



Richiamati dal canto delle sirene Pescaresi, ben 18 Supermaratoneti si sono dati appuntamento in un sabato rovente sulla spiaggia di un cheto Adriatico. Esperienza già provata negli anni passati da Francesco Capecci nella maratona sulla Sabbia, ma con temperature invernali, anche se il bagno in mare a febbraio finita la corsa l'ho sempre gustato come giusto gelido compenso liberatorio. Massimo Faleo e

Alberico di Cecco l'hanno battezzata Sei Ore Beach. Michele Rizzitelli invece Warm Up della maratona. Di sicuro questo bell'ottobre del 2014 ci ha regalato molto "Warm". La temperatura era attorno ai 28 gradi sulla spiaggia nel meriggio pallido e assorto. Fa caldo ma la compagnia è fresca e frizzante. Scambiabattute e urla tutte le 40 volte che si incontra nel rodeo avanti indietro sulla spiaggia. Mi accorgo che stando sulla battigia ci sono un paio di gradi in meno dovuti all'umidità portata dal rifrangersi delle onde. Così fanno pure i due vincitori Antonio e Michele che a differenza di me volano sulle acque togliendosi anche le scarpe (vedi filmato). Veramente un bel pomeriggio allietato anche dai tanti bagnanti autunnali che facevano il tifo.

A volte ci si domanda come trascorrere il tempo in spiaggia. Basta con le Chiacchiere da ombrellone, i libri da sdraio, le parole crociate e i giri in pedalò. Come son nati la Beach Volley, il Beach soccer, il Beach Fitness, ecco che il vulcanico Faleo crea dal nulla la Beach Marathon. Basta sottrarre al demanio statale per una mezza giornata un chilometro dei 7458 km di coste italiane. Uno scenario infinito in cui correre rubando il copyright al buon Ciccio Capecci. Quante volte, da bambini, abbiamo provato la soddisfazione di ultimare un castello di sabbia sulla riva del mare e subito dopo arrivava la sera. Le onde salivano e la delusione di vederlo crollare sulle sue stesse



fondamenta, rosicchiato da un'onda più lunga del solito. Ma non importava, si ricominciava da capo, in fondo quella delusione era il rischio da correre per potersi illudere di nuovo. Questo è quello che ci muove la voglia e l'illusione di provare un nuovo tracciato costruire un nuovo castello con 42 torri... Queste piccole maratone sono dei capolavori d'improvvisazione. Per lo scenario e l'ambiente potranno per anni vantare la funzione eternatrice

dell'arte. Massimo ci telefona e ci prende in contropiede col carattere passeggero delle sue

creature. Gode a spiegare come ha avuto il colpo di genio. Ce le mostra come uno strumento di immortalità. Un'opera d'arte. Un battito d'ali lungo sei ore. Una creazione corruttibile, fragile, precaria, votata ai capricci della natura e alla volontà dei podisti. Una leggera follia si vede in lui: perché investire tempo ed energie per una creazione provvisoria, ergo inutile?



Lo si capisce solo correndo sulla spiaggia per chilometri e chilometri, salutando gli amici ad ogni giro. Lettracce che lasciamo dietro sulla sabbia sono anche le sue. Poi viene sera il paesaggio cambia. La marea attenua il rumore del mare. I colori sfumano nel tramonto e i passi soffusi affondano nella sabbia entrando in sintonia con il posto. I maratoneti non si possono fermare mai a pensare e a guardare. I maratoneti regalano al mare una lunga dedica con le loro impronte. Per sei ore personificano il terreno, lo plasmano, lo solcano e

rivoltano. Hanno la parola prima che possa tornare di nuovo vergine. Poi il mare di notte cancellerà tutto. Tutti i passi saranno dimenticati. È una continua sinergia tra uomo e natura: alla fine del processo, certo, la natura ristabilirà le gerarchie, ma il maratoneta le avrà recapitato il suo messaggio. Avrà usato la spiaggia come una enorme tela vuota, i passi saranno i pennelli, i movimenti delle onde la colonna sonora.

<http://youtu.be/WTUTPKe5Uxg>



19 OTTOBRE 2014. 14[^] MARATONA DI PESCARA.

NOSTALGIE D'ANNUNZIANE...



Un cane abbaia. Il mondo intero dorme. Le prime luci dell'alba colorano l'orizzonte. La pensione Marisa ha ospitato un piccolo gruppo di collegiali festanti in gita a Pescara. Le gambe iniziano a muoversi sotto le lenzuola, lentamente mentre la spiaggia di ieri scorre sotto i miei passi ancora addormentati. Ogni muscolo inizia a svegliarsi e a contrarsi per favorire quell'andatura che comincia ad accelerare. Apro gli occhi. Questa corsa è un momento solitario, un sogno bellissimo che finisce all'alba. Dal cuscino morbido lancio uno sguardo intorpidito. I compagni di cento viaggi Piero Ancora e Pino Tundo sono ancora concentrati nello sforzo della velocità orizzontale, accelerano il loro respiro dal

fondo di un materasso. Una domenica a Pescara. Fuori albeggia, il cane abbaia. Non son mai stato qui, eppure mi sembra tutto familiare. Mi rendo conto che questa vita da commesso viaggiatore della Maratona è davvero molto piacevole. Nuove strade, nuove spiagge, ponti, sguardi ogni giorno. Ecco è l'alba dalle dita dorate pronta a inondarmi di benessere. Ti ascolti nel silenzio. E nell'ascoltarti, ti scopri diverso, pieno di energia, in sintonia con il mondo e pronto a mordere una nuova strada.

Ma l'estasi finisce. Qualcosa, qualcuno bussa alla porta. Apro. E' Mariolino, elegantissimo, vestito di tutto punto che sembra tornato da una notte felice... "Oggi non corro!" dice lui. "Ho male qui. Ho male là". Una leggera invidia mi attraversa. Da un lato penso alla sua ipotetica notte felice. Dall'altro lo invidio proprio per come si ponga libero davanti a una scelta a volta obbligata: mettere la tacca a tutti i costi, senza ascoltare il proprio corpo. Ripenso in contraddittorio a quanto mi disse un giorno con Calvinistico cipiglio Michele Rizzitelli: "Un Supermaratoneta non teme sole, pioggia, tempesta, neve, e male alcuno" In mezzo c'è la stessa determinazione, con sfumature diverse. Sono una Metafora efficace di come possa essere la nostra esistenza e di come si possano raggiungere tutti gli obiettivi che ci prefissiamo, non solo quei 42,195 km della Maratona. Impegno, costanza e disciplina ma con una sensibilità diversa. Così comincia la mattina della 14esima Maratona di Pescara e la prima per me pivellino. Sempre magico provare nuove strade. Avevo letto il bell'articolo di Alberico Di Cecco in cui raccontava l'afflato di passione trasmesso da Renato D'Amario e me ne ero un po' invaghito per il clima di partecipazione e la storia che c'è dietro. Mi piaceva il fatto del tutto particolare del doppio apostrofo: D'Amario-D'Annunzio. Di Cecco non può permettersi l'apostrofo, diventerebbe D'Cecco forse un giorno chissà... Tre apostrofi rosa, tre baci ai maratoneti... La mattina comincia alla grande con la premiazione della 6 Ore Beach del giorno precedente, dove veniamo fatti salire sul palco come degli eroi. Mentre salgo mi rivedo Mariolino che dismesso l'abito elegante salpa la prua in braghette e canotta verso la partenza. "Proviamo!!" mi dice. Poi sparisce a cercare il Chip che si era ben mimetizzato nella busta che aveva buttato. Finirà con infinita gioia poco davanti a me sperso nel traffico riaperto troppo presto. Dopo metà gara una



buia nube attraversa il cielo della gara per la morte a pochi metri dell'arrivo di uno dei protagonisti del podismo locale Duilio Fornarola di Atesa, ottanduenne ma ancora in notevole attività. <http://www.rete8.it/it/194/17640-video-lutto-sulla-maratona-d-annunziana.html>



Il percorso è bellissimo ma diventa lunghissimo per il fatto di dover rifare tre volte il lungomare verso Montesilvano. Forse sarebbe stato meglio rifare tre volte il bel "ponte del mare", l'ardito pedonale strallato più grande d'Italia. Uguale a quello che abbiamo noi a Cinisello Balsamo. Peccato che noi sotto abbiamo una puzzolente tangenziale e non il bel mare di Pescara. I dati sono che con i suoi 466 m di lunghezza tra le spalle ed i 172 m di luce dell'impalcato sospeso è il ponte pedonale più grande d'Italia. L'architetto è

altoatesino si chiama Walter Pichler. Costò 7 milioni di euro nel 2009. Attenti perché Massimo Faleo è stato subito illuminato durante la sua ascensione: pendenza 7,8%. "Facciamo una Otto Ore del Ponte del Mare, che ne dici?" "Massimo sarà come volare su mare!" gli ho risposto.

Per il resto Pescara mi avvolge di nostalgia per i luoghi D'annunziani. Che piaccia o no dai dati di google e dalle traduzioni è il poeta italiano più letto. C'è chi lo chiama Vate e chi Water. Fa discutere anche i suoi concittadini. Questo si legge sui giornali locali: "E Gabriele D'Annunzio resta uno tra i più grandi, complessi, seducenti intellettuali che l'Italia abbia regalato al mondo, durante il Secolo breve: una vita da eroe immaginifico, da condottiero visionario nell'impresa di Fiume, da intrepido utopista e combattente; stimato dal Duce anche nei momenti di maggior conflitto, figlio e insieme padre di un nuovo estetismo carico di retorica smagliante, appassionato cultore dello spirito e dei sensi. Un uomo fuori dal comune, tra i poeti italiani più amati. Per Google addirittura il più cliccato dopo Dante. E il neo sindaco che fa? Si attiva subito per rottamarlo, tutto preso dalla frenesia dello svecchiamento. E la cosa più "vecchia" che gli capita a tiro, da sradicare senza indugi, è proprio lui: il sommo poeta. Ormai tramutatosi – a detta anche del neo assessore Giovanni Di Iacovo – in un brand, un feticcio polveroso. Scomodo per giunta."



Difficile dare un giudizio sul Vate. Un poeta sublime che già amava il jazz e le filosofie e le religioni orientali; una visita al Vittoriale e una sola lettura della "Pioggia nel pineto" basterebbero a convincere i detrattori. Io preferisco prenderlo a brevi sorsi. Bevendo solo il meglio. Forse la storia lo farà decantare come un buon Brandy. Mi piace però immergermi in quei momenti e così correndo mi vengono in mente i ricordi pescaresi di Michele Cascella per una vecchia Pescara, ormai scomparsa. "Quando ripenso alla casa di D'Annunzio come era una volta, rivedo ancora i suoi tre negozi: la farmacia Luise (il dottore Michele aveva sposato la sorella di Gabriele D'Annunzio, Elvira), c'era poi un tabaccaio, dove si vendevano anche cartoline della casa di D'Annunzio. L'altro negozio me lo ricordo occupato da una fruttivendola, donna molto simpatica e vivace, di lingua pronta e arguta, deturpata dal vaiolo (da qui il nome che aveva di Scarrupata; mentre Scarrupato, suo fratello, era il sempre





allegro facchino dello scalo merci, alla stazione). Sul balcone estremo di destra, guardando la facciata, ho visto talvolta seduta, nei tardi pomeriggi, la madre del poeta: lo ero bambino, mia madre me la indicava. Donna Luisa. Una vecchia dal volto nobile, bianca ed infelice, dicevano, per la lontananza del figlio. Guardava la piazza a quell'ora piena di ragazzi, che si rincorrevano e, sotto ogni tiglio, una venditrice di latte, col suo bidone e il suo misurino. Venivano ogni sera dalle campagne vicine. Donna Luisa coltivava sui balconi dei minuscoli giardini di rose e di garofani. Tutta Pescara conosceva i garofani garibaldini di Donna Luisa. Nei pomeriggi di primavera e d'estate, dalla mia finestra, la vedevo affacciarsi verso il

crepuscolo ed innaffiare i suoi fiori da una giara di vetro, con estrema cura. La incontravo sempre la domenica a messa in S.Cetteo, dove accompagnavo mia madre. Vi si recava con una delle figlie, sempre vestita di scuro con un velo sui capelli. Rassomigliava straordinariamente al figlio Gabriele, lo stesso profilo, la stessa nobiltà dei lineamenti. Quei garofani appesi ai balconcini, le persiane, le mura color ruggine di Casa D'Annunzio mi mettevano addosso una frenesia che mi faceva spremere tubetti di ocre e gialli sulfurei. I mandorli cominciavano a fiorire e l'aria di mare spandeva le prime gemme come fiocchi di neve. Sentivo la primavera sulla punta delle dita: pastelli, acquerelli, tempere, olio, qualsiasi mezzo era buono per cogliere una luce e una sfumatura. La Pescara era come un arcobaleno, variava ad ogni momento; bastava una nuvola per far cangiare tono al mandorlo. bastava un rufolo di vento e il mare si increspava, e le vele se ne andavano a coppie d'oro con una stella cometa in cima. Le Pagine di D'Annunzio erano dei meravigliosi dipinti, una galleria di ritratti e luoghi pescaresi. C'erano le case e nelle case i personaggi, gli stessi che vedevo ed ascoltavo per via; la marina descritta da Gabriele era la mia stessa marina: vele, cordami, cubie, pescatori scalzi, fumate di contrabbando, carico e scarico di mercanzia, donne coi fiscii rossi che attendevano sul molo il ritorno dei capitani, ceste colme di pesci, reti stese al sole. Nei libri di Gabriele c'erano santi miracolosi, c'erano maghi, cerusici e il diavolo dipinto come uno sciancato con gli occhi di brace. C'erano tutte le botteghe colle insegne colorate, il sellaio, il vinaio, il ciabattino e la farmacia con la palla gialla; c'erano tutti gli storpi del Venerdì Santo e la storia delle stagioni con la fioritura e la mietitura. Sentivo gli



CAMERA OVE NACQUE IL POETA

restano qual particolare unico mondo da me vissuto, scoperto, posseduto, mai ritrovato altrove”.

<http://youtu.be/cTVgZY91JiM>

25 OTTOBRE 2014. ULTRAMARATONA DEL TRICOLORE. REGGIO EMILIA

ASTUZIE DELLA MENTE



Di solito mi capita di visitare delle aziende per lavoro entrando dalla reception, poi facendo più o meno lunghe anticamere negli uffici. Segue qualche riunione con una puntatina al reparto più interessante. Il tutto si conclude esprimendo il compiacimento e l'ammirazione per le felici combinazioni di creatività tecnica e abilità umana. A volte si gettano le basi per futuri contratti, si ruba qualche idea, o semplicemente si è buttato del tempo. Sabato scorso invece mi è capitato di entrare in un'azienda dall'ingresso riservato al personale. Era Lo stabilimento Lombardini di Reggio Emilia, famoso e affermato in tutto il mondo per la produzione di piccoli motori Diesel. Al posto degli operai dai cancelli di accesso entravano i runner. La sicurezza dava dei pass ed era un po' come timbrare il cartellino. Una volta dentro in bella fila si andava proprio nel mega spogliatoio rubato per un giorno

alle tute blu. Una strana sensazione pervadeva il gruppo. Da una parte si andava a fare una corsa come tante, dall'altra si andava cominciare un turno in fabbrica. Guarda caso la 100 km e la 12 ore attaccano alle 8 in punto. Invece della sirena un colpo di pistola. Il circuito è di circa un chilometro e mezzo. Si gira nei cortili dei centomila metri quadri dello stabilimento.

Tanti giri. Tanti gesti ripetitivi. A volte sentivo i ritmi disumani e spersonalizzanti della catena di montaggio di chi qui ci lavora tutti i giorni. Per un giorno ero nei panni di un operaio meccanico. Gira. Gira. Gira. Aspettare, aspettare, aspettare la pausa pranzo oppure il fine turno...Concedersi un momento di riposo e pensare un poco a stessi. Il piacere della corsa che si confonde con il disagio dell'operaio nella moderna civiltà industriale. Runact o job act. Un inconscio contratto sociale dove per tante ore al giorno sia il runner che l'operaio perde la propria libertà a favore di un'entità superiore. Uno per il piacere psicofisico l'altro per la "pagnotta". Attorno questi capannoni aleggia una "volontà generale" di sacrificio.



Il tempo non passa mai. Unica curiosità il fatto di aver incontrato Horst Preisler il grande tedesco terzo nel ranking mondiale, che al giugno scorso aveva concluso lo strabiliante numero di 1806 maratone, un ragazzino di quasi ottanta anni. Chissà quante corse come questa ha fatto lui? Qualcuno direbbe che palle. Ad ogni curva mi aspetto nuovi orizzonti. Mi ritorna in mente la bella frase densa di libertà che il grande assente della giornata, Ciccio Capecci, riprese e coniò sulla medaglia nell'ultima Maratona sulla Sabbia: LAVORARE LAVORARE LAVORARE. MEGLIO ASCOLTARE IL RUMORE DEL MARE.

Cercare in tutti i modi di andarsene. Ad ogni ristoro per fortuna tanto parmigiano e coca cola che creano quella dolce dipendenza cui è difficile sottrarsi. Un micro orgasmo che favorisce l'estraniarsi dello spirito a

se stesso. Passa solo metà giro e lo spirito ritorna in sé stesso in un momento di sintesi triste e malinconica sperando nel prossimo parmigiano. Un moto perpetuo. L'astuzia della nostra ragione ci fa andare avanti nella ricerca di questi piccoli piaceri. Abbiamo in testa un piccolo motore Diesel, un bel Lombardini monocilindrico di quelli che costruisce il grande Antonio Tallarita.



26 OTTOBRE 2014. 29^ VENICE MARATHON.

UNFORGETTABLE-INDIMENTICABILE



Gli ultimi tre chilometri della Maratona di Venezia sono i più belli del mondo. Se di un film vi ricordate solo la fine: è la Maratona più bella del mondo. Indimenticabile. Io e Piero quest'anno arrivavamo da Reggio Emilia dopo un minimo sindacale alla 12h di Tallarita. Una suggestiva crociera notturna per calli e per canali, e una dormita vista mare. Per caso ci han mandato col camperino sul terrazzo panoramico all'undicesimo piano del parcheggio di piazzale Roma. All'alba di lassù tutta Venezia era nostra. La partenza della Maratona è stata per noi più indimenticabile dell'arrivo. Trascinati sulla Start Line dal Leone di Venezia Adriano Boldrin siamo partiti dietro i Kenioti fianco a fianco con gli altri Leoni di Venezia. Si definiscono Leoni di Venezia i Senatori che han fatto tutte 29 le edizioni. Sono rimasti una ventina. Si identificano per la canotta regalata loro alla 20esima edizione con scritto "IO LE HO FATTE TUTTE" e con elencate le 20 edizioni. Propongo per la 30esima edizione del prossimo anno una nuova canotta con scritto "30 ANNI DI LEONI".

La scena è affollatissima quest'anno 4687 arrivati. La partenza è sempre emozionante davanti alla grande Villa Pisani, la più grande villa veneta della Riviera del Brenta, famosa per aver ospitato Napoleone. Noi siamo fuori in braghetto e lì dentro ci sono opere di Tiepolo (l'Apoteosi della famiglia Pisani), Giambattista Crosato, Giuseppe Zais, Jacopo Guarana, Giovanni Carlo Bevilacqua, Francesco Simonini, Jacopo Amigoni, Andrea Urbani, etc, etc. E' davvero enorme: ha 168 stanze. Oltre a Napoleone ci son stati, il viceré d'Italia Eugenio di Beauharnais, Carlo IV di Spagna, lo zar Alessandro I, Ferdinando II di Borbone di Napoli. Nel 1934 qui avvenne il primo funesto incontro ufficiale tra Mussolini e Hitler. Si intravede tra le grate l'immenso parco basato sull'incrocio di assi ottici. In fondo le scuderie per i cavalli create come finta facciata, palcoscenico dove Carlo Goldoni inscenava le sue commedie. Villa Pisani è famosa inoltre per il suo labirinto di siepi di bosso, uno dei tre labirinti in siepe sopravvissuti fino ad oggi in Italia. Nel labirinto avveniva il gioco tra dama e cavaliere: la dama si poneva sulla torre centrale con il suo volto mascherato e il cavaliere doveva raggiungerla, una volta arrivato, lei svelava la sua vera identità: ma era



sempre una sorpresa. C'è poi la ghiacciaia, chiamata anche "la casa dei freschi" è una collinetta artificiale, internamente cava e con intorno un fossato. Nel fossato, d'inverno, l'acqua ghiacciava; il ghiaccio veniva tagliato in grossi blocchi che, attraverso un cunicolo, venivano accumulati all'interno della collinetta e servivano per conservare d'estate, cibi e bevande. Come a Versailles c'è l'Orangerie. All'epoca di massimo splendore della villa, era fondamentale per economia di essa. Il commercio degli agrumi, al tempo veri frutti esotici contribuiva



pianto giallo.

Dunque alle 9.20 si parte. I Leoni ruggenti inseguono i Keniani che spaventati alla prima curva del Brenta son già spariti. Chissà se in Africa devono correre 42 km per beccare una gazzella. Di certo in Africa non ci sono queste bellissime mattine d'autunno. Una leggera brezza, appena accennata. Faraffreddare le gambe nonostante il ritmo gara davanti è forsennato. Sfilano tutti i pace-makers con tutti i plotoni. Me ne sto bene sull'argine per non intralciare e farmi travolgere. La prima parte è tutta sul Brenta. Anche noi fluitiamo lungo il percorso. Il fiume che ci accompagna alla nostra destra. Le belle ville che fanno da cornice alla sinistra. Passano i paesi: Fiesse d'Artico, Dolo, Mira, Oriago, Malcontenta. Ma chi era la Malcontenta? Tutte le volte che ci passo me lo chiedo. Narra la leggenda nella dimora palladiana che porta il triste nome di "Malcontenta farebbe le sue apparizioni una delle "dame bianche" più famose d'Italia: Isabella. Lo stesso fantasma irrequieto aleggia anche tra le mura di villa Foscari.

Verso il ventesimo chilometro abbandoniamo la compagnia del Brenta, inizia la parte meno bella della maratona: Marghera e Mestre non finiscono mai. Lo spettacolo intorno è di poco stimolo. Il lungo giro nel parco San Giuliano serve per annusare il profumo della laguna. Finalmente il ponte della Libertà: il lungo ponte che collega Mestre a Venezia. Qui due anni fa fu il grande Bruno Zanon a tirarmi in mezzo alla grandinata che colpì gli ultimi. Oggi sembra un sogno. Il fresco ideale anche il vento tira da sud e ci risparmia il tanfo degli scarichi. Fra noi e Venezia solo 5 km. Venezia è là. Soprattutto gli immensi transatlantici che ne deturpano la sagoma. Cerco di cancellarli dallo skyline ma è impossibile. Ritornano come un incubo.



Si scende dal ponte della Libertà e iniziano i tre magici km più belli del mondo. Non si sa dove guardare, filmare, fotografare. So che purtroppo tra un po' finirà e allora rallento e faccio più salti possibili sui ponti intavolati per noi. Sotto i piedi rombano e sbattono come la chiglia di una gondola sull'onda. Il ponte di barche che attraversa il Canal Grande beccheggia e si arcua tendendoci come delle frecce verso piazza San Marco. Turisti e piccioni volano via. Il Palazzo Ducale è un sipario che si alza sull'ultimo km. A destra lo splendore della laguna. A sinistra il muro di folla che crea un vento contrario su cui salire in trionfo saltando sempre più forte sugli ultimi ponti. Ci incoraggia e quasi ci spinge nel percorrere l'ultimo chilometro.



Etiampiereruinae, anche le rovine perirono. Questa è la frase che gli storici riportano con riferimento a luoghi più illustri dell'antichità, e ricordati soltanto per essere stati citati nella grande letteratura. Anche la laguna ha divorato il passato, le sue antiche rovine. Quanto è stato del tutto travolto nessuno lo potrà mai più conoscere. Sono abbastanza



concordi gli studiosi sui tempi del mutare del livello del mare e quindi in laguna. Negli anni della nascita di Cristo sarebbe stato due metri inferiore all'attuale. L'acqua sarebbe quindi salita costantemente per seicento anni per scendere, poi, per altri duecento, risalire di un metro sino al XII secolo e ridiscendere per altrettanto nel 1500. In questo altalenare ci sono stati momenti definiti dagli studiosi di espansione della vita in laguna. Nel Settecento uno di questi. Con la grande avventura dei mercanti in cammino verso l'Oriente, verso Bisanzio, la via delle spezie, e dell' oro.

Nell'anno del signore 2015 si celebrerà il trentennale della Maratona. Ma nel 2015 ci sarà la calata dei barbari in visita all'Expo che non potranno sottrarsi al fascino di Piazza San Marco. Oggi arrivano e mordono la piazza ogni giorno 48.000 persone. Ma da Maggio a Novembre 2015 sono previsti almeno 20.000 in più al giorno per un totale di incremento di visite di 4.000.000. Staremo sicuramente stretti nell'ultimo chilometro. Per evitare che la città sprofondi in laguna è allo studio una City Tax. Probabilmente ci metteranno un Telepass in parco San Giuliano. Leoni e Keniani sono avvisati di non transitare oltre i 30km/h...



27 OTTOBRE 2014. 35^ DUBLIN MARATHON.

42 PINTE DI GUINNESS.



Un novo collegamento aereo della Lufthansa da Venezia a Francoforte ha permesso finalmente di realizzare un sogno. La tripletta Reggio Emilia - Venezia – Dublino. Infatti il volo da Francoforte a Dublino è proseguito fino alle 22.00. Finito la maratona di Venezia mi sono precipitato all' aeroporto

e ho preso questo aereo. A Dublino gli amici del Marathon Club Irlandese erano stati avvisati di questo mio arrivo. Di solito prima della maratona festeggiano in un pub, musiche e risate collettive. Così è stato che mi hanno aspettato verso le ore 22.30 quando sono arrivato. Tra gli altri anche Vincent famoso per aver bevuto, per una scommessa, 42 pinte di Guinness. Vincent si scola tutto di



un fiato un bicchierone da mezzo litro e poi dopo si pulisce con l' indice con molto gusto le labbra e fa: "ahhh!!". Gli esperti del settore della scienza alimentare hanno effettuato parecchi esperimenti facendo bere in 33 famose città Europee la stessa bevanda. Questa birra scura viene prodotta in Irlanda dal famoso stabilimento, ma non è lo stesso sapore! La risposta delle differenze che si trovano

forse è dovuta al trasporto oppure alla manutenzione degli spillatori o ai settaggi di questi. Devo dire che anch'io bevendo la birra Guinness in Irlanda la trovo molto migliore, più effervescente corroborante. La stessa birra in Italia o in qualche altro paese Europeo la si trova più acquosa, con meno corpo e la schiuma è



meno densa. Pur essendoci un retrogusto amaro quel sapore di orzo maltato non è lo stesso. Così si beve in questo pub ascoltando la musica fin verso l'una di notte. Ognuno raggiunge poi i suoi alberghi per il meritato riposo.

La mattina dopo è l'ora della 35^ Maratona di Dublino. Si corre di Lunedì come Boston, anche perché qui in Irlanda ci sono otto Lunedì di vacanza e uno di questi coincide proprio con il 27 Ottobre. Aspetto sul gran canal davanti ad un ristorante, che per caso ha il nome "Milano". Arriva Denzil Jacobs organizzatore delle 12 in 12 della scorsa estate a portarmi il pettorale che ha ritirato lui il giorno prima. Grande festa per averlo rincontrato dopo due mesi. Ci avviamo assieme alla partenza. Tra gli altri incontro come Pace Maker delle ore 4.20 anche Tom Enright, che è l' organizzatore delle 10 in 10 di SixMileBridge. Con Tom siamo molto amici, in fatti da subito mi invita ad una tripletta che avverrà dopo quindici

giorni, ma purtroppo per altri impegni devo declinare l' invito. La partenza della maratona è abbastanza complicata in quanto i vari colori delle waves vengono incanalati su delle vie laterali di questo grande viale. Bisogna fare dei labirinti per arrivarci. In questi labirinti trovo parecchi degli amici Irlandesi. Le partenze vengono date verso le 9.20. C'è molta musica e ci sono molti cori prima di partire. Gli iscritti sono 14.600. Vincerà il solito Keniano un certo Eliud Too in 2.14.47. Si parte da Fitzwilliam Square e poi si sta nel centro storico di Dublino per circa tre miglia sul fiume Liffey. Emozionante il passaggio davanti alla fabbrica della Guinness. Si annusa correndo l'odore del malto



tostato. Sono strade molto tortuose con parecchi sali scendi, non c'è tantissimo pubblico. Dopo il terzo miglio si entra in Phonenix Park polmone verde di Dublino. Qui ci sono ben altre tre miglia di rettilineo che attraversano tutto il parco. Un gran vento quasi contrario leggermente traverso impedisce una corsa fluida. Bisogna andare di bolina come in barca a vela e cercare di proteggersi dietro qualche



armadio. In fondo al parco al settimo miglio si entra in un bel paesino che si chiama Castleknock, qui c'è parecchio pubblico che fa il tifo. Dopo l'ottavo miglio si rientra nel parco per ancora un bella mezz'ora. Si esce in una valle dove scorre sempre il fiume Liffely. Ci si porta verso la periferia



di Dublino per ben sette/otto miglia. Verso la fine della maratona si passa nel parco dell' University College e si ritorna al punto di partenza che è in fondo a Mount Street. Ecco il 26^ miglio! Sono innumerevoli gli amici che incontro durante il percorso. Colette O'Hagan che oggi corre la sua trecentesima maratona. Poi incontro Humphrey il simpatico "armadio walker" con cui ho fatto innumerevoli maratone e poi Dave

Brady che è il più prolifico maratoneta Irlandese. Dave ha fatto circa 400 maratone e l'anno scorso ne ha fatte un centinaio solo nel territorio Irlandese. Questo da l'idea di quante maratone possono corrersi solo in questo piccolo stato.

<https://www.youtube.com/watch?v=yqwzPnVTxUs>

2 NOVEMBRE 2014. 45^a TCS NEW YORK MARATHON.

2014 FUGA DA MANHATTAN.



68000 iscritti di cui 2059 italiani. Di questi quasi un terzo vengono per fare il battesimo delle 26.2 miglia. Così è successo a me 4 anni fa con le catastrofiche conseguenze di essere stato infettato dal virus Maratona. La profilassi prevedeva che mi mettessi in quarantena, invece la cura prevede che ne devo fare quaranta al mese. Non contento di ciò ho contagiato pure mio

figlio Carletto, 18 anni appena compiuti. La notte prima della gara, io non ho chiuso occhio come 4 anni fa. Carletto invece dormiva profondamente come se all'indomani andasse a fare una passeggiata a Central Park. Ad un certo punto nel silenzio lo sento cantare l'inno



Americano. Sicuramente sognava il podio. Per lui partire è stata la vera vittoria, come lo è stato per tanti altri. Passare il cancello dell'impossibile. Quando avevo la sua età mi dicevo prima dei 50 anni devo fare la Maratona di New York e scalare l'Everest. Una quarantina di anni fa erano i sogni impossibili da realizzare. Per la maratona ci sono riuscito. Per l'Everest mi sono fermato sul Cervino. Ancora adesso il 95% della gente se si parla di maratona la prima

domanda è: ma quanti km è? La seconda: ma ha fatto quella di New York?. Nonostante tutto New York City è ancora la capitale mondiale della Maratona, come è capitale di tante altre cose dalla finanza, al teatro passando per moda, letteratura e impresa.

Quest'anno il vento con raffiche a 60km/h ha fatto da padrone, sia nelle lunghe ore sprecate prima della partenza che sul ponte di Verrazzano. Due miglia dove ho messo ha dura prova le mie scarse capacità di velista



italiani al traguardo sono stati 1960, quindi ci sono stati 99 podisti che, o non sono partiti oppure si sono ritirati.

Due anni fa a causa dell'uragano Sandy la maratona venne sospesa all'ultimo minuto quando tutti erano già a New York.

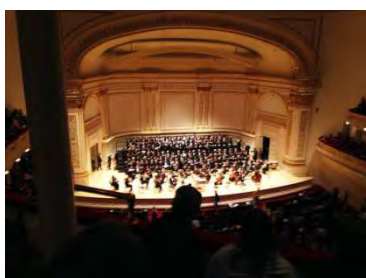


Tra questi c'ero anch'io! La domenica mattina andai a Central Park un po' prima degli altri verso alle 7 e mezza. Feci il giro di 10 km di Central Park al contrario, in senso antiorario. Verso le 9.00 spinto dalla compressione della folla che stava arrivando a fare la sgambatina sostitutiva alla maratona



uscii da Central Park. Imboccai la quinta strada verso nord e mi dissi: “ma perché non me la faccio da solo la maratona?”. E così me ne andai su fino al Bronx per poi ritornare giù facendo tutta la 1st Avenue. A quel punto ho pensato: “torno in albergo!”. Invece no! Era mezzogiorno presi il Queensboro e andai nel Queens e poi giù verso Brooklyn. La mia amata Brooklyn! E così giù...giù...giù... cercando con una cartina piccolissima il percorso originario. Vedevo in certi punti quel che rimaneva dei preparativi della maratona che poi non sono stati perseguiti. In alcune zone specie in fondo Brooklyn c’era parecchia devastazione. Però la maratona si poteva di certo fare! Arrivai fino al ponte di Verrazzano, che non è pedonale, e lì costeggiai il nord di Brooklyn sulla baia, dove veramente c’era la devastazione più assoluta. Arrivai fino a Yale dove poi presi la metropolitana e tornai indietro. Alla fine furono quasi 60 i chilometri corsi. Era buio. La mia maratona al contrario era finita.

Quest’anno invece le varie organizzazioni si sono riprese alla grande e i numeri lo dicono. Ad esempio quella con cui sono andato io la “Born To Run” aveva quasi 700 persone a seguito di cui 400 che correvano. E’ molto curioso frequentare questo ambiente. Ci sono tre tipi di maratoneti. Ci sono quelli che la fanno per la prima volta, circa un terzo, e sono molto spaventati e stanno in un angolino in disparte ad ascoltare tutti i consigli e i segreti che vengono



svelati ogni tanto dai guru presenti. Poi c’è la categoria di quelli che si preparano solo per questa maratona durante tutto l’anno e che al massimo ne corrono due o tre all’anno. Sono la maggior parte. Poi c’è la terza categoria quelli che la corrono proprio per moda e per poter raccontare che sono stati a New York. E’ totalmente assente invece l’ambiente che frequentiamo noi, quello dei Supermaratoneti, che snobbano questo tipo di gara anche se è

molto affascinante da un certo punto di vista. La grossa pecca dell’organizzazione con cui sono stato io è che nonostante tutti i soldi versati non son stati capaci di far partire me e mio figlio nello stesso barrel. Questo in pratica non ci ha permesso di correre insieme come avremmo voluto. Per quanto riguarda New York come città non ho una grande attrazione per la zona di Manhattan. La gente mi sembra molto



“sottovuoto”. Sembra che abbiano un condizione esistenziale molto sopra il livello normale delle persone. Mi sembra invece che nelle zone periferiche come il Queens e Brooklyn rispecchino di più il carattere effimero della condizione umana. Devo dire che anche la grande mela da qualche tempo ha spostato il suo centro dinamico e creativo più a est nel quartiere di Brooklyn e

soprattutto nella zona Williamsburg che è vicino all’anonimo ponte. Qui si possono trovare artisti e musicisti e il clima è molto più effervescente di quello sterile e neutro che si può trovare a Manhattan.

<http://youtu.be/sj3caZzUKfA>

8 NOVEMBRE 2014. 10^A MARATHON DU CHAROLAIS. GUEUGNON.F.

DOUCE BORGOGNE



Come si parla di Borgogna subito viene fame. E' automatico il meccanismo. In Borgogna ci sono i vini prodotti da Digione a Lione che sono i più famosi al mondo. C'è un vino che è il più costoso del mondo si chiama Romanée-Conti che è prodotto in un piccolo fazzoletto di terra da 1,8 ettari. Una bottiglia di queste costa..... Ci sono degli altri vini famosi come lo Chablis nella zona di Auxerre, e qui è nato lo Chardonnay in un paese omonimo. Se dopo il vino si pensa a cosa mangiare questo è il menù: manzo alla borgogna,



uova en meurette, asparagi di Ruffey, coq au vin, kir, pollo della Bresse, anice di Flavigny, senape di Digione, lumache alla Borgognona, prosciutto erborinato, pollo alla Gaston Gérard, tartufi di Borgogna, prosciutto à la Chablisienne, chaource (formaggio), Époisses (formaggio) e ratafià di Borgogna (liquore). Già l'anno scorso ero stato qui in Borgogna del sud alla maratona che si chiama Charolais.

La decima edizione ha cambiato il percorso. L'organizzatore mi aveva fatto vedere il nuovo percorso tutto fiero e felice della cosa. Quest'anno per il giubileo ci siamo spostati in una frazione



a otto chilometri da Gueugnon dove ci hanno portato con un pullman alle 8 di mattina. Il centro maratona che è all'arrivo è stato spostato dal bellissimo palazzo settecentesco sul fiume Auxerre in un ex macello. Squallida la location e purtroppo appena entrato si sentiva già odore di sangue ecc... caratteristico dei macelli. Comunque è stata una grande occasione di incontrare gli organizzatori che si ricordavano della mia presenza dell'anno scorso. La presenza è

abbastanza numerosa perché oltre alle circa 200 persone che partecipano alla maratona ce ne sono altrettante che fanno una staffetta in duo o in trio. La partenza viene data verso le 9.30 e la giornata è splendida. Il panorama è fatto di un delizioso paesino e di una corsa che si sviluppa praticamente sopra al crinale di una collina in modo da lasciare che l'occhio spazi su tutta valle dell'Auxerre. La Borgogna del sud non è ricca di vigneti come quella centrale e quella del nord. Ci sono



solo delle colline verdi che ricordano un po' l'Irlanda dove pascolano questi immensi bovini che sono la razza che da il nome alla regione. In qualsiasi ristorante chic potete trovare una Tartare Charolais che vi dà il gusto e il profumo di questa zona. L'autunno è ancora tardo a venire. Si corre tra mucche e acquitrini in un dolce silenzio. E' una zona quasi

sconosciuta al turismo. Nel silenzio dei nostri passi si sente solo il megafono di Pierre Guhur. Pierre è un personaggio tipico dei super-maratoneti francesi. Lo troverete sempre in fondo alle più famose maratone francesi con il suo megafono e tutta una compilation di marquette e di allegre canzoncine con cui si accompagna. Pierre è Bretonne e si veste da Bretonne con attaccata dietro una piccola bandiera della Bretagna, un gran cappellaccio e un gilet. E' difficile non averlo incontrato in Francia. Il nuovo percorso è davvero piacevole si costeggia il fiume e si entra in un altro paese poi



si scende fino ad una valle per poi ritornare su, per due volte. Quest'anno per arrivare qui non ho potuto fare linea retta dal Monte Bianco, ma son dovuto passare da Marsiglia a ritirare il pettorale per l'indomani per la Nizza-Cannes. A Nizza ho trovato il buon Mauro Firmani fedele al suo stand della Roma Marathon con cui abbiamo bevuto un paio

di assaggi offerti dagli organizzatori della maratona del Medoc. Così arrivare qui ho impiegato praticamente mezza giornata con più di mille chilometri, ma è stato un bel viaggio. Peccato non potersi fermare di più e salire nella Borgogna del nord verso Chalon-sur-Saone, con tutti quei piccoli e deliziosi paesini, con chilometri e chilometri di vigne che danno vita ai più buoni e pregiati vini francesi.



<https://www.youtube.com/watch?v=hGolqueuPEI>



9 NOVEMBRE 2014. 6^ NIZZA CANNES. F.

GIAPPONESI SI NASCE.



A volte la troppa sicurezza inganna. Avendo partecipato per due anni di fila alla Nizza-Cannes ero abituato a prendere la navetta alle 7 a Cannes e andare a Nizza alla partenza. Così controllato velocemente gli orari dei treni come gli altri anni, prendo il treno alla mattina alle 7 e vado tranquillo verso Nizza. Arrivato a Nizza vedo stranamente che nessuno scende verso la Promenade-des-Anglais.... tutti risalgono verso la stazione, probabilmente per partecipare alle staffette.

Arrivo sulla Promenade e vedo che i camion delle borse sono già partiti. Una lampadina di terrore mi si accende improvvisamente davanti. Che quest'anno siano partiti davvero prima? Corro sulla Promenade e vedo che purtroppo son partiti tutti. Le due corsie della partenza sono completamente



vuote, sono le 8 e 11. Il via è già stato dato da undici minuti. Cerco di entrare nelle gabbie ma non ci riesco. Una lunga rete zincata separa i marciapiedi dalle vie d'ingresso. Corro col il mio borsone a perdifiato per aggirarle. Arrivo sul tappeto che sono le 8.12. Gli organizzatori ne stanno già smontando uno. Mi dicono: "vai dall'altra parte!". Salto le aiuole dello spartitraffico, vado dall'altra parte e gli chiedo se posso

partire. Mi danno l'ok. E' un gran sollievo quando passo sul tappeto e sento "beep". Guardo davanti a me e c'è il nulla assoluto, tutta la Promenade è completamente vuota. Cosa faccio?

...corro...corro...corro. E così mi trovo a spingere a perdifiato all'inseguimento di quello che potrebbe essere l'ultimo. Nessuno davanti a me. Il borsone mi da fastidio e così lo infilo in una siepe nello spartitraffico a circa un chilometro dopo la partenza. Lo recupererò al ritorno. Ma così non è stato, al ritorno non trovo più niente, peccato perché avevo dentro una giacca tecnica che avevo appena preso a New York. Leggero



senza più borsone corro veloce per altri tre chilometri. Finalmente vedo qualcuno in fondo alla Promenade e tiro un sospiro di sollievo. Sono dei Giapponesi. I Giapponesi sono sempre stati



l'anello di congiunzione tra la mia lentezza e la maratona. Mi ricordo ancora le prime che facevo. Mi vergogno a dirlo ma allora ero più lento di quanto lo sono adesso e mi salvavo sempre aggrappandomi a qualche Giapponese. Che popolo meraviglioso. Pensano di correre senza essere guardati. Secondo me pensano di essere invisibili e di correre su di un loro pianeta. E' un popolo a se stante. Vorrebbe una legge per il matrimonio tra gli esseri umani e i personaggi dei manga.

Ho letto dei manuali in cui si spiega quali sono i modi per conquistare un Giapponese. Ci sono dei modi veloci in cui narra la leggenda basta 14 minuti per rendersi amici. Poi ci sono dei metodi più complicati in cui attraverso delle parole chiave, si può rendersi amici per tutta la vita. Io sicuramente sono loro amico e lo sarò per tutta la vita. Anzi penso di essere nato in una vita precedente in Giappone. Giapponesi si nasce non si diventa. Eccoli qua gli ultimi! Appena arrivo mi metto a camminare con loro per un bel tratto e respiro. Respiro l'aria del mare, il vento, e mi sembra di essere ritornato a vivere. Viva i Giapponesi!!! Finalmente mi lascio andare, riesco a ricompattarmi con un altro gruppo. Entro nella vera anima della maratona. Questa è una maratona dove si passa attraverso delle icone universali, che sono la Promenade-des-Anglais, e la Croisette passando per il Cap d'Antibes dove ci sono tutte le case dei miliardari. Fantastiche. L'atmosfera è eccitante. Poco alla volta riesco a riconquistare posizioni e capisco che questo è un piccolo-grandissimo centro del mondo. Ad Antibes raggiungo i miei due amici Tedeschi che erano presenti alle 10 in 10 del lago d'Orta. Ho partecipato anche alla Horneburger Marathon proprio dietro casa loro. Sono Gabi e il suo altissimo marito Frank. Facciamo un bel pezzo di strada insieme. Mi invitano per una maratona sempre nel loro bel paesino che si terrà la domenica successiva. Purtroppo devo declinare l'invito essendo già iscritto alla Fraueunfelder Marathon in Svizzera. Ad un certo punto comincia a piovere, la Costa Azzurra diventa grigia e i colori accecanti e brillanti dell'anno scorso lasciano il passaggio a delle gran folate di vento. Al quarantesimo si arriva al porto dove sono ancorati gli yacht dei miliardari. Poco prima una moltitudine di windsurfer e kitesurfer che sfidano il maltempo cavalcando le onde e le burrasche. Fa paura vederli andare così veloci. Finalmente arrivo alla Croisette. E' stato un lungo viaggio, son partito dal Giappone e sono arrivato in Costa Azzurra. Ora posso riposarmi qui davanti al salone internazionale del cinema. C'è ancora il poster ufficiale della 67a edizione utilizza un celeberrimo fotogramma di Marcello Mastroianni in 8½. Il capolavoro di Federico Fellini fu presentato nel 1963 proprio a Cannes. La scelta sembra cavalcare l'onda dell'Oscar vinto da La Grande Bellezza come miglior film straniero: la pellicola di Paolo Sorrentino era in concorso nel 2013.



<https://www.youtube.com/watch?v=AnDaWWLMt9k>



15 NOVEMBRE 2014 14[^] UNTERTAGEN SPARKASSEN MARATHON. SONDRSHAUSEN.D.

UNTERTAGEN MARATHON
SONDRSHAUSEN DE
15 NOVEMBRE 2014



700 METRI SOTTOTERRA.

Biancaneve: è la nostra Caterina Lazzarotto. La nostra principessa. Disneyana or Padovana è una principessa...buona, dolce, che non farebbe del male ad una mosca ed è per questa sua bontà che è amata da tutto il Popolo delle Lunghe. É Piena di fascino ed energia positiva. Si butta con nobile cipiglio nei tanti lavori che esegue gratis et amores deis pro domo nostra (club). Sognatrice, nonostante le difficoltà non si perde mai d'animo anche davanti le richieste più complicate. É anche una tosta! Non è una di quelle classiche principesse che hanno bisogno di essere salvate... è scesa con noi 700 metri sottoterra.

Brontolo é Mariano Beggio: dotato di moltissime virtù naturali é conosciuto da anni per la sua più spiccata qualità come "Lo Stallone". Ha un aspetto scontroso e irascibile, brontola in stretto padovano frasi incomprensibili. In alcune occasioni però dimostra più acume degli altri e esce il suo lato più



sensibile. Come nella favola quando viene baciato da Biancaneve si scioglie tutto. Brontolo è il primo dei nani a riprendere in mano la situazione dopo avere scoperto che Bianca neve è in pericolo e incita i suoi compagni a inseguirla nel dirupo della miniera.

Cucciolo Fernando Gambelli: nonostante la sua non immensa statura è velocissimo. Al contrario della favola, dove é l'unico nano che non parla, essendo muto, nella realtà ha una gran favella ed una eloquenza che lo procede sul traguardo.





Dotto è il nostro Vicepresidente Adriano Boldrin (Macho): è il nano più saggio di tutti (si potrebbe indicare come il capo). Quando è nervoso sbaglia a parlare e scambia le vocali tra le parole o straparla in Veneziano. È molto saggio e paziente. Quando i nani psicopatici sono in disaccordo fra di loro è quello che tenta sempre una soluzione che vada bene per tutti. Eolo Claudio Campi: re dei trail che va veloce come il vento. Eolo chiamato come il Dio greco dei venti, porta tale nome perché è il nano caratterizzato dalla sua allergia, e il suo starnuto è capace di

spazzare via oggetti e persone.

Gongolo Paolo Gino: ha un'innata allegria e dalla sua espressione traspare sempre una grande felicità soprattutto dopo il traguardo. Corre piano e guida pianissimo per guardarsi in giro con la sua espressione un po' ebete.

Mammolo Vito Piero Ancora: ha un'estrema timidezza, che lo caratterizza (arrossisce in moltissime occasioni soprattutto se qualcuno gli dice che è il primo italiano) ed è anche molto pauroso soprattutto di avere il piatto vuoto.

Pisolo assente purtroppo è il nostro avvocato Pino Tundo: è il nano dormiglione, ha un sonno perenne, che lo accompagna sempre e dovunque soprattutto per fare le iscrizioni. Come al solito è arrivato lungo. Ho fatto carte false coi tedeschi per farlo venire. Ma sono tedeschi: e non l'hanno iscritto.

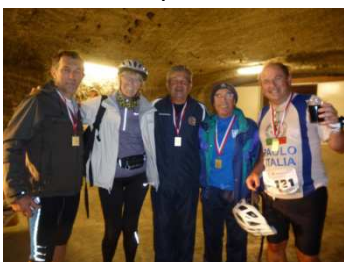


Si è svolta così sabato 16 novembre 2014 in Germania la Maratona più profonda del mondo, vedi Guinness dei primati. Mi ero iscritto l'anno scorso ma non ci sono andato. Però avevo fatto un articolo che ha incuriosito parecchia gente, alcuni di questi mi hanno seguito. Attendevo dopo un anno il momento con paura e trepidazione di scendere laggiù. Questa maratona si chiama "Untertage Sparkassen Marathon". Si tiene nel centro Nord della Germania nella zona detta Turingia ex TDR. La città si chiama

Sondershausen e il luogo dove si disputa udite udite è un miniera la Brügman-Schacht.

http://de.wikipedia.org/wiki/Kaliwerk_Gl%C3%BCckauf_Sondershausen

Si corre infatti ben 700 metri sottoterra. Numero massimo di partecipanti 400. Tre ore prima i malcapitati vengono fatti scendere coi montacarichi nelle gallerie. La maratona è un circuito di 3,5 km x 12. Ogni giro ha un dislivello pari 85 mt per un totale di + 1020 mt. Temperatura è costante a 24 gradi. La ventilazione è pari al 30 % delle condizioni all'aperto. Nessun dato sull'umidità.... Limiti di tempo: occorre fare i primi 4 giri 15,6 km in h. 2,45 altrimenti si passa automaticamente alla mezza maratona. Dopo di che nessun tempo massimo. Bisogna correre col casco per evitare danni in caso di caduta contro le pareti delle gallerie, è consigliata anche la lampada frontale.



Veniamo portati sotto terra verso le 9 di mattina. Quando scende l'ascensore si è completamente al buio e la cosa non piace molto. Per fortuna abbiamo le luci frontali e qualcuno nell'ascensore le accende.



La prima impressione è di meraviglia quando si apre la porta e si spalanca davanti a noi la lunga galleria con lo striscione start. Sembra di entrare in un grande teatro. L'odore del salgemma ci avvolge. Qualcuno forse è stato nelle miniera di sale di Cracovia. Qualcun'altro è stato magari in qualche centro di terapia dove ci sono le grotte di sale. Lo stesso odore fine e la stessa polvere, anche piacevole, che ti rimane sulle labbra e ti avvolge di una salata brezza. I preparativi sono lunghi. Bisogna stare ben un ora

sotto terra. C'è una banda con cui marciamo. C'è un grandissimo salone delle premiazioni e l'interno è grande quanto una cattedrale. Sono disposte delle sedie per le premiazioni con tutti i trofei. Ci sono due bar e i servizi igienici. La miniera di salgemma è stata chiusa nel 1993 appena dopo la riunificazione delle due Germanie. Da allora è inattiva. Ci scendono su prenotazione qualche volta delle scolaresche. Ci sono poi due gare che si svolgono qui. La maratona, e una gara in mountain bike. Probabilmente è l'ultima edizione. La prima edizione, ben 14 anni fa, era su un anello di 8 km. Le gallerie hanno uno sviluppo di quasi 100 km e uscendo fuori dal percorso è facile perdersi. Per ragioni di sicurezza il circuito adesso è



stato portato da 8 km a 3,2 km. La partenza viene data in ritardo perché continua scendere gente, e qualcuno partirà dopo. C'è la maratona e la mezza maratona e non c'è un tempo limite, ma bisogna concludere la mezza maratona in 2 ore e 45 minuti altrimenti ti fermano. E' veramente dura, solamente 200 metri in piano. E' un continuo su e giù. La temperatura varia molto a seconda dei punti del circuito. Si passa da un

grande caldo umido al freddo della ventilazione forzata che viene spinta giù da grosse pompe. Dopo i primi giri mi ritrovo sempre più da solo. In certi punti bisogna stare attenti perché il salgemma è come una lastra di ghiaccio ed è facile scivolare. In altri punti si è praticamente all'oscuro e bisogna accendere la lampada frontale. Ma quello che fa impressione più di tutto, è verso la fine, il silenzio più assoluto. In nessun altro luogo della terra ho avvertito questa mancanza di onde sonore. Spegnendo la luce e stando fermi per un attimo ci si trova veramente in mezzo al nulla. Mi sentivo l'ultimo uomo al mondo. Così godendomi questi ultimi giri sono arrivato ultimo. Ultimo dell'ultima edizione.



https://www.youtube.com/watch?v=eCekCUgiZ_E

16 NOVEMBRE 2014. 15[^] FRAUNFELDER MARATHON. FRAUNFELDER. CH.

MARCIE MILITARI SVIZZERE E NAIA IN PILLOLE FINO A 30 ANNI.



Dopo un'esperienza durissima in miniera finita alle ore 18.00 di sabato 15 novembre, la bella compagnia con a capo Biancaneve e i 5 Nani riparte dalla ex DDR per discendere fino in Svizzera sul lago di Costanza. Un viaggio non lunghissimo di 650 km ma molto

impegnativo per le avverse condizioni atmosferiche. Delle abbondantissime precipitazioni impedivano di andare a più di 80 km/h. Attraversiamo a ritroso tutta la Germania e arriviamo non prima delle tre del mattino sul lago di Costanza in Svizzera. Siamo vicino a Frauenfeld dove il giorno successivo si terrà la maratona Fraunfelder. Dopo aver riposato in una vecchia



locanda, alle sette siamo in piedi vestiti di tutto punto per l'avventura Svizzera. Il profumo delle Brioche fresche ci dirotta in un boulangerie svizzera. Mentre Brontolo (Mariano) viene invece dirottato dalle "Sucche" (seni) di una statua rappresentante un'amazzone al centro della piazza del paesino. Alle otto del mattino ci portiamo all'expo della Fraunfelder. Siamo tutti preoccupati perché stranamente a questa maratona spediscono il pettorale a casa e metà e tre di noi non l'hanno. La partenza è vicina alla stazione dei treni, in una caserma. Entriamo tra i militari nella cortile della



caserma. Cannoni e mezzi di assalto o difesa ci guidano. In una camerata riusciamo a recuperare i tre pettorali mancanti grazie a dei gentilissimi organizzatori. La Fraunfelder è una maratona abbastanza

diversa dalle altre in quanto è legata ad una marcia militare che si tiene da più di ottanta anni qui sulle colline del lago di Costanza. Il percorso parte da Frauenfeld e attraversa una valle per poi



salire con un bel dislivello a Matzingen e Wangi. Nella prima mezza maratona c'è un dislivello di ben mille metri. Quindi si arriva a Wil che è una bella città con un centro storico delizioso. Una piazza del mercato all'interno di un vecchio castello segna la mezza maratona. si ridiscende attraverso delle colline passando per dei borghi agricoli: Santa Margherita, Lommis e Stettfurt fino Frauenfeld e arriva qui in questa caserma. E' un'esperienza unica in quanto ci

avvicina a quelli che sono i costumi e le usanze svizzere. Pur essendo un paese neutrale, la Svizzera ha un esercito non dico moderno ma molto presente, organizzato in modo razionale per difendere con le armi la loro neutralità e soprattutto per trasmettere questa neutralità all'interno del cittadino svizzero. Tutti sappiamo che la storia militare svizzera comincia molto da lontano. Erano dei favolosi mercenari. Fedeli e precisi, tanto che il Papa ha una guardia Svizzera da 500 anni. L'esercito svizzero ha delle piccole ma sostanziali vittorie che hanno attraverso i secoli hanno dato prova che la loro neutralità è difendibile. E' costume degli svizzeri fare una naja che loro definiscono in pillole. Il servizio militare svizzero ha la firma obbligatoria come l'avevamo noi una volta. Gli abili vengono chiamati per tre mesi a fare un corso come era il nostro CAR (centro reclutamento reclute). Dopo i tre mesi di corso ognuno torna a casa con la propria uniforme, lo zaino e il suo fucile d'assalto. Con questa attrezzatura hanno marciato accanto a noi. Pensate che solo il fucile pesa 5 kg e mi hanno detto che ha un doppio caricatore da 24 colpi che spara isolatamente o a raffica fino a 600 metri. Ognuno di questi caricatori pesa due chili e mezzo. Un tempo la naja svizzera durava fino a cinquant'anni (55 per gli ufficiali) e ogni anno e mezzo venivano richiamati a corsi di addestramento di tre settimane l'uno. Questo aveva lo scopo di



tenerli agili fisicamente, prepararli alle asprezze della vita militare e aggiornarli sulle nuove tecnologie. Dal 2004 la naja in pillole è stata ridotta. Si viene richiamati fino ai trent'anni. In questa ottica è frequente trovare delle manifestazioni simili alla Frauenfelder in cui i militari vengono portati in mezzo alla popolazione. I militari partono un'ora prima di noi alle nove e mezza. Con a capo una rullante banda attraversano il paese. Se ne vanno in collina su tre percorsi specifici km 12.5, 25 e

maratona. Restiamo soli nel piazzale con gli altri concorrenti tra questi scopriamo con vivo piacere la presenza di Werner Kroer. Werner è un consulente finanziario viennese nostro caro amico. Ha corso noi alle 10 in 10 del lago d'Orta arrivando secondo dietro il grandissimo Daniele Alimonti. Per questo è diventato socio onorario del Club Supermarathon Italia. E' giunto da Vienna a qui in aereo. E' molto felice di unirsi a noi alla partenza. Si parte alle 10.30 dalla piazza centrale con un vero colpo di cannone che per 5 chilometri fa fischiare le orecchie. Essendo molto fiscali gli svizzeri e avendo dato solo sei ore parto a razzo cercando sparare tutte le cartucce nella prima mezza maratona. Scelta sbagliata in quanto nei primi 15 chilometri ci sono ben 1000 mt di dislivello. Neppure il top runner Gambelli per un po' riesce a prendermi. La mezza maratona è nel bellissimo paese di Wil. Dopo di che il percorso spiana e si tiene a mezza costa della valle. Un bel sole ci accompagna attraverso i colori autunnali. Da questa parte incontro alcune Stube con annesso tendone per feste danzanti. In alcune entro a bermi una birra in altro del brodo. Si perché ai militari ai ristoranti oltre all'acqua ai Sali, viene



data la Rivella che una specie di Spuma e il Boisson che pensavo fosse te ed invece è un brodo che fa ribrezzo e lascia un gustaccio da paura, ma alla fine ci si abitua. Verso la fine sorpasso parecchi militari che fanno il giro della maratona, arrancano parecchio sotto il peso dello zaino. Qualcuno è molto anziano. Sono degli ufficiali riservisti. Al 38esimo si passa attraverso una piantagione di alberi di Natale che in silenzio attendono il triste destino: il 25 dicembre è vicino. Si entra nei parchi alla periferia di Fraufelder, attraverso delle belle villette si raggiunge l'arrivo in caserma. La nostra Principessa (Biancaneve)(Caterina) esultante mi attende al traguardo. Le docce si fanno in caserma nelle camerate dei soldati, che bei ricordi. Addio piccola deliziosa Fraufeld. La strada più breve è passare per il centro di Zurigo, e ci concediamo questo lusso.. Le previsioni per arrivare in Milano sono positive si pensa di arrivare massimo per le dieci e fare anche una pizzata. E invece no l'avventura non è finita. Ci troviamo bloccati nella galleria del San Gottardo. A seguito di un grave incidente che ha coinvolto un pullman e un camper. La galleria del San Gottardo è rimasta chiusa in entrambe le direzioni tutta notte. Atterriti temiamo il peggio e di essere coinvolti in tragedia come quella del Bianco!! La polizia ci fa fare marcia indietro e chi può inversione. Scopriremo poi che due persone hanno riportato ferite gravi, mentre altre tre lesioni di lievi entità. Il ferito più grave è stato estratto dalle lamiere dai pompieri ed elitrasmportato al pronto soccorso dell'Ospedale di Lucerna. L'incidente si era verificato intorno da poco. Dopo essere entrato nel tunnel, un camper con targhe francesi diretto a sud è finito sulla altra corsia di contromano e si è scontrato frontalmente con un pullman. Nell'incidente è rimasta danneggiata anche una parete della galleria. Tutti i veicoli che si trovavano nel tunnel hanno dovuto tornare indietro, ai portali si sono formate lunghe. Così siamo dovuti tornare a Zurigo, poi Coira e quindi il San Bernardino, tra mille difficoltà e flash di Autovelox trabocchetto. In cima all'imbocco della galleria del San Bernardino nevicava. 10 cm di fresca. Dall'altra parte del tunnel bufera e trenta cm di neve. Per fortuna abbiamo le catene e nervi saldi. Quando arriviamo a Milano abbiamo percorso 310 km in più, e impiegato 4 ore extra. Totalone della doppia "Miniera+Fraufelder" 2209 km e 32h di guida, dove ho guidato semper me: non male. Lietissima la truppa con Biancaneve e i 5 nani sempre all'erta (i sono sopravvissuti Saggio, Gongololo, Mammolo, Brontolo e Cucciolo). La compagine veneta proseguirà ad est aggiungendo 500km e Gambelli a Sud mettendocene altri 850 superando così i 3.000 km. Cio' dimostra che la vera Ultra è il viaggio. La maratona è "l'apostrofo rosa tra le parole dobbiam'arrivare"!!!



<https://www.youtube.com/watch?v=Wu99V4rNAPs>



22 NOVEMBRE 2014. 10[^] MARATHON DU BEAUJOLAIS. VILLEFRANCHE.S.S. F.

IL GURU DE LA PALUD E I SUOI ADEPTI.



Al minuto 45 del video sotto riportato si compie la cerimonia purificatrice dell'ascesi spirituale in cui il nostro "Guru de la Palud", alias Roby de Turin, viene battezzato. Ben altri 5 Adepti lo hanno seguito come ogni anno in terra di Francia. Un viaggio che è anche un cammino spirituale un elevazione continua di tacche e controtacche. Tutti al seguito di una dottrina mirante al raggiungimento di una purificazione rituale, fisica e spirituale e

alla conquista della perfezione maratonica. Il salone del più grande e bel pasta party del mondo la sera prima della Maratona del Beaujolais è il tempio dove questi riti vengono celebrati. Il gota dei marathonier francesi è qui riunito al gran completo. Un tavolo intero. Una cinquantina di componenti del Club francese Courir le Monde. Da quel tavolo scaturisce tutta la loro grande verità. A morte tutti gli atti di rinuncia, penitenza, mortificazione e austerità. Sulla gigliottina i digiuni, astinenza da cibi e bevande, veglie, flagellazioni, cilici, tabelle, lunghi, corti e allenamenti . Basta con la separazione assoluta dal mondo mediante l'allontanamento da esso e prescrizioni particolari silenzio, solitudine, cuffiette, tutine anonime,



contrizione e stritolamento del fisico, mirante a eliminare dal runner il male e il peccato originale che sia lentezza, sovrappeso, pigrizia o mancanza di agonismo. Il percorso di ascesi che si compie invece tramite la dottrina francese . fa invece riferimento più particolare all'aspetto 'positivo' dell'acquisto della perfezione e felicità attraverso la smoderata azione di travestimento e

condivisione dei momenti più belli cercando di correre insieme. Forse questa rinuncia all'agonismo puro può essere interpretata come un adagiarsi. Da queste parti al contrario è vista come un'azione interiore di sacrificio volta a mettere da parte le virtù velocitistiche. E' visto come esercizio di umiltà e preghiera corale per la buona riuscita di una gara. Potremmo chiamarla una orazione collettiva.

Così noi poveri mortali ci siamo affidati al nostro Guru de la Palud. Attraverso l'effluvio di Beaujolais Nouveau ci ha condotto a verso delle vette eccelse, non solo Dionisiache. Il nostro direttore spirituale in un certo senso ci ha staccato dal mondo per opera della sua ormai decennale esperienza, con tanta energia positiva che ha trasmesso a tutti. Lo slogan dell'evento è "maratona senza moderazione" Se smoderato vuole lasciarsi andare per poi ritrovarsi questo è il posto giusto. Si comincia la sera prima con sicuramente il più bel Pasta Party del Mondo. Ne ho visti tanti, ma come del Beaujolais qui a Villefranche su Saone non ce n'è. Se si beve un po' e ci si

fa coinvolgere lo spettacolo è assicurato e si passa una serata fantastica. Balli canti trenini gente che salta sui tavoli e chi più ne ha più metta.



Canti e balli . Vino a fiumi. Allegrìa. Chi salta sui tavoli. Chi fa cori da stadio. Chi canta vecchie canzoni francesi. Chi scoppia in lacrime. La marsigliese . Charles Trenèt. Poi Rock in crescendo fino a Highway to the Hell degli AC DC. Ce ne è per tutti i gusti... Noi Italiani abbiam tenuta alta la bandiera abbiam lasciato per ultimissimi e in piedi il salone

L'articolo continua con la descrizione didascalida dell'anno scorso nulla è cambiato tranne l'arrivo con ben due chilometri di transenne in pieno centro con un tifo che faceva impallidire Central Park

“Storia millenaria della viticoltura e tradizioni popolari si sono legate da dieci anni ad una manifestazione così diversa ed astemia come la Maratona. Il mito del Beaujolais Nouveau, alimentato da imponenti campagne di advertising, è da tempo arrivato anche nei nostri ristoranti, oltrepassando le Alpi. Dalla mezzanotte dell'altro ieri e cioè il terzo mercoledì di novembre di ogni anno, il Beaujolais Nouveau viene spedito in tutto il mondo , con un rito ormai consolidato. Una data da segnare sul calendario per questi francesi come il Natale e il Ferragosto . E poi via a cinque giorni di festeggiamenti. Siamo a Villefranche sur Saône, 35.000 abitanti, nel dipartimento del Rodano, 100 km a nord di Lione, una delle capitali storiche della contea del Beaujolais. La Maratona arriverà qui dopo aver attraversato 11 villaggi , 19 ristori con vino novello e passaggi in castelli prestigiosi (Courcelles, Pizay, Ravatys ...). La partenza avviene a Fleurie alle 10:30, l'arrivo appunto Villefranche sur Saône.



Si va in bus a Fleurie. Quest'anno fa un bel caldino, ho rispolverato il costume da Batman per l'occasione. . Nel Palazzetto si entra a trovar ristoro . E chi esce più ? Arrivano tutti. Ci si stringe e riscalda. Un po' di coffea or tea. Ma ecco che l'orda stinta ed anonima si cambia. Dai bozzoli



escono mille colori. Idee e anime cambiano. Comincia una sfilata di costumi , così desueta per noi Italiani. Si va da fiori e funghi , a tutti i tipi di animali contenuti nell'Arca, per passare agli Umani frutti della storia generatori di sogni o di incubi . Dalle fiabe , ai fumetti. Dalla Tv al Cinema. Dal Menestrello alla Rock Rockstar. Prevalgono i cavalieri e le dame. Tanti i Castelli che dovremo

visitare. C'è una banda di 20 cavalieri con mago Merlino : Elvis, Blues Brothers, SuperMario, Catwoman, Batman, Hippies, Cavernicoli, Alieni, Suore, Preti, Santi e Diavolacci, Gesù Cristi e anime candide come io e Roberto un po' a disagio con la maglietta del nostro Club . E' l'apoteosi collettiva del rito del mascheramento. La palestra sembra che sia teatro da molti secoli della magia di questo tempio dell'eccessivo. Senza che nessuno dica niente qui ogni anno da tutte quelle borse ,sgorga una forza rituale. Per una mezzora arriva al massimo splendore. Il trucco, il

mascheramento, il cambiare sembiante o colore è un processo di trasformazione antropologica cui trovo i transalpini molto avvezzi.

Km 0. E via. Sono le 10.30 . Si parte in discesa. I colori si muovono

KM 4 . Si arriva al Castello di Courcelles. Jean Cocteau avrebbe disegnato la rampa di scale del castello di Courcelles... In questo palazzo, Racine, La Fontaine e Dumas soggiornarono a lungo. Primi assaggi.

KM 10. Attraverso un bel vialone alberato, eccoci, forse, al posto più magico: il Château de Pizay. Ci accolgono magici giganteschi bossi potati a con forme geometriche forse da giardinieri alieni maestri dell'arte Topiaria. Qui bisogna fare attenzione . Si scendono delle scale ripide. Si entra



nelle segrete del Castello. Meglio togliere gli occhiali e fotografare in fretta. Tutto si appanna subito. Anche noi, giù in fondo ci aspettano il Blanc de Blanc e il Nouveau. Poi un bel pezzo di formaggio e una banda che suona un walzerino. Fin dal Medioevo, i vini di Château de Pizay affascinarono gli amanti più esigenti del Beaujolais. Nel 1030, per la prima volta, il nome di Pizay apparve nelle carte dell'Abbazia di Cluny. Nel 1070, vi sono notizie di fortificazioni erette

dai signori di Pizay. Nel XIV secolo, vi costruirono una torre e 100 stanze con l'aggiunta di un giardino. Nel castello vi è un albergo a 4 stelle con 64 camere, un ristorante da gourmet, posto ideale per scoprire il fascino dei piaceri del Beaujolais, anche per chi le gambe le usa solo per metterle sotto il tavolo. La proprietà si estende per 100 ettari intorno al castello, ove vi sono piantate 50 tipi di viti. Ma usciamo dai sotterranei, attenti alle scale buie, se ce la farete tornate alla maratona....

KM 14. Chateau de la Terrière. E' stato costruito in Cercié, nel cuore del centro storico Beaujolais, dal 13 ° secolo. Di fronte al Mont Brouilly, il castello e le sue vigne si sviluppa verso sud su una collina di porfido, al contrario di altre Brouillys che si trovano su terreni più sabbiosi. Questo è ciò che dà a questo vino un carattere unico.



Dal 2003, Henry Plasse, il viticoltore e il suo enologo, Frédéric Maignet, sono riusciti a ottimizzare i vini attraverso un rigoroso controllo delle rese, un vecchio lavoro stile dei suoli e di un grande rinnovamento della cantina. Lo abbiamo assaggiato non male...

KM 17. Dopo due colline, si arriva al Castello di Ravatys, ai piedi della famosa collina di Brouilly, acquistato da un ingegnere originario della Lorena, Auguste Solet, alla metà del XIX secolo, che aveva fatto fortuna in Algeria, dove aveva costruito i viadotti della linea ferroviaria Algeri-Costantine. Le sue mura divennero un ospedale militare, durante la guerra del 1914-1918, che ha ospitato 400 feriti. Il Castello di Ravatys venne donato all'Istituto Pasteur di Parigi nel 1937, con i suoi 30 ettari di vigneto. Nel 1990, il castello e l'Orangerie sono stati completamente ristrutturati

per accogliere il pubblico: seminari nelle sale e nelle cantine; cene di gala, matrimoni, conferenze, mostre e concerti nell'orangerie; balli nel parco. Tutti i profitti derivanti dalla vendita dei vini e delle attività del castello vengono donati all'Istituto Pasteur per sostenere la ricerca.



KM 20 Chateau de la Brasse, Il Castello è stato costruito nel 1830 con le pietre dalla cava appena dietro le mura. Nel 1987 la signora Romany con il marito acquista il Castello ai piedi del Monte Brouilly . Sulla proprietà sono stati piantati 7 ettari di vigneto .Nel 2007 Thierry Chalon bisnipote della signora ROMANY di ritorno dalle Indie Occidentali dove aveva vissuto riprende la magica cultura del vino . Nel 2009 inizia a commercializzare alcuni bottiglie di vino proprio . Ottimo il loro Brouilly del 2009

KM 22.5 Chateau de Sermezy. Il corpo principale del castello è stato costruito nel 1776. Seguì l'aggiunta di due padiglioni con archi e un giardino. Ristrutturato nel 1927-1929 per l'installazione di impianti moderni dall'architetto Augustin Chaumel che rifà anche l'interno è combinando diversi stili (Luigi 15, Cibo, Art Deco, neo-gotico). Il parco inglese si trasformò allora in un giardino alla francese. Il castello è un esempio di architettura delle case di artigianato locale. Si insedia dal 1979, la Casa Famiglia Rurale Beaujolais utilizzando il parco di 16 ettari, per fornire a tutti gli allievi un ambiente piacevole dotato tutti i comfort necessari per un soggiorno di qualità. Bellissimi i disegni lasciati nel parco dai bambini come piccoli messaggi a noi che correvamo. Unico ed indimenticabile il passaggio in mezzo alle paludi in fondo al parco.



Km 30. ARNAS. Ci si riunisce con quelli della mezza maratona , e ci partono sulle orecchie quelli della 12 km. Risultato gran allegra compagnia che attraverso altre decine di "Raviteillment" e assaggi ci portano dopo una lunga discesa a 2 km all'arrivo . Incontro Harry presidente del CLM (Courir Le Monde) con tanto di corona e calice alzato, perchè non bere un altro CRU ?

KM 42.195 .Villefranche sur Saone. Si passa attraverso la scuola militare e il mercato coperto. Novità dell'anno l'arrivo in pieno centoArrivo davanti al municipio di Villafranche. Ci aspetta una bottiglia nouveau e la medaglia a forma di Tastevin, lo scodellino d'argento dei Somellier.

KM 43 . Quando si ricomincia ?

<http://youtu.be/n75Oi4PSN6s>

23 NOVEMBRE 2014. 1^ MARATONA DI RIETI.

L'ULTIMA VITTORIA



Se non fosse stato per la Prima edizione della Maratona non sarei mai venuto a Rieti. Fuori da ogni circuito commerciale e produttivo, lontana dalle vie di comunicazione, nascosta nella sua conca alle falde del Terminillo. È stata una scoperta felice. Una città serena circondata dal bozzolo della sua dolce campagna. Qualcuno dice che è l'ombelico d'Italia e il percorso a gran Boucle, grande ricciolo, ci ha fatto gravitare attorno a questo epicentro con tre giri sempre più larghi. Epicentro il famoso bellissimo campo di Atletica dei meeting internazionali, per un giorno prestato ai nostri piedi profani. Non sapevo nulla di Rieti ma la dotta compagnia di Michele Rizzitelli mi ha illuminato strada quasi su tutto.

Abbiamo stabilito il record mondiale di doppietta. Il giorno primo con Pino Tundo e Piero Ancora abbiam corso alla Maratona del Beujolais a Nord di Lione in Francia. Con un trasferimento notturno di 14 ore senza mai fermarsi siam giunti un'ora prima della partenza a Rieti. 1.100 km durante i quali abbiam recuperato anche l'amata Baronessa Giovanna Carla Gavazzeni Viendcàrobi. Siamo arrivati dopo l'alba passando piano piano sopra le cascate delle Marmore. E vai e vai, finalmente siam arrivati a Rieti. Non sapevo proprio che fosse là sopra. L'unica cosa mi ero ripromesso di vedere erano i luoghi natale di Lucio Battisti.



Lucio Battisti è nato a Poggio Bustone, un paese di collina proprio sopra di Rieti, un giorno dopo Dalla il 5 Marzo 1943. L'abbiamo visto da lontano correndo, ma finito tutto è stato d'obbligo farci un salto. La casa si trova in via Roma al numero 40: oggi, vista l'affluenza dei curiosi, una scala appositamente costruita permette di osservare da vicino il balcone dove da giovane suonava la chitarra. Riguardo alla primissima infanzia nel paese natale si sa ben poco, e le rare

testimonianze raccontano di un bambino tranquillo, abbastanza chiuso e grassottello. La famiglia era normalissima: mamma Dea casalinga papà Alfiero impiegato alle imposte di consumo e la sorella di tre anni più giovane Albarita; come tutti i Poiani gli abitanti di Poggio Bustone anche i componenti della famiglia Battisti hanno nomi abbastanza inusuali. A Poggio Bustone comunque il cognome Battisti è molto diffuso, non a caso mamma Dea si chiamava Battisti anche da nubile. Nel 1947 la famiglia Battisti si trasferisce a Vasche di Castel Sant'Angelo vicino a



Rieti e tre anni più tardi a Roma; durante le varie vacanze estive, però, Poggio Bustone rimane una meta fissa. Ci sono statue e foto e Lucio dappertutto c'è un parco dal nome evocativo "i giardini di marzo". E' stato un momento magico. Bello pensare che magari quella dolce armonia fosse nata qui.

Evento topico della giornata il Cinquecentesimo dell'Illuminato Illustrissimo Super Mario Ferri che dopo cotanto risultato come da tempo promesso ha deciso di seguire le orme del mitico Hartman Stampfer occupandosi solo di primizie e verginelle. Una strana ombra attraversava il Grande Supermario Ferri. La tristezza del vincitore. Alla fine della giornata mentre il tramonto calava su Rieti come un Napoleone a Wagram lasciava il campo di battaglia sapendo che quella sarebbe stata l'ultima vittoria. Un velo di nostalgica tristezza lo adombrava mentre Mariolino Liccardi decantava i versi lasciati in memoria del memorabile giorno dal grande Pietro Alberto Fusari il suo tanto amato Albertuccio:

500

Tanto ancora mi stupisci

Non come uccel di bosco

Ma per l'abbandono della Mitsubishi,

che ti portava come il vento,

tradita per una Ciquecento.

L'augurio è che tu possa navigar lontano

Mirando in avanti con lo sguardo.

Sicuramente andrai molto più piano

Per tagliar la linea del traguardo.

Finora ti sei fatto abbastanza onore

Meritando una medaglia al valore

(Albertuccio 23/11/2014)

<http://youtu.be/kYwhljzwlI>



25 NOVEMBRE 2014. WALTER BONATTI. FOTOGRAFIE DEI GRANDI SPAZI.

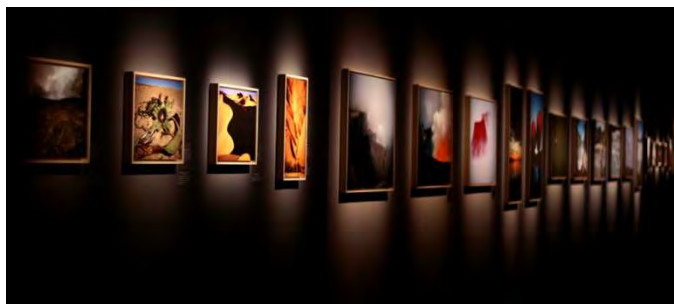
Lezione di Selfie.



Se passate da Piazza del Duomo a Milano sembra di essere in grande spazio. Ma i grandi spazi li troverete poco prima in piazza Mercanti. Da pochi giorni ha aperto l'esposizione dal titolo: "Walter Bonatti. Fotografie dai grandi spazi". Con l'ausilio di video, di documenti inediti e di un allestimento particolarmente coinvolgente, ripercorre il racconto visivo, le vicende esistenziali e le avventure dell'alpinista ed esploratore italiano con immagini che raccontano oltre 30 anni di viaggi alla scoperta dei luoghi

meno conosciuti e più impervi della Terra. Una passione travolgente per l'avventura insieme alla straordinaria professionalità di un grande reporter. Di origine Bergamasca è morto nel 2011 a 81 anni dopo una vita intensissima.

Forse non ci azzecca molto coi percorsi di soli 42 km un po' piatti che siamo abituati a fare ultimamente. Però sarebbe bello avere come sfondo delle corse i deserti di sabbia, di ghiaccio, e poi l'isola di Pasqua, il Cervino, il K2 e gli angoli di mondo più remoti dove si è spinto Walter. Spingersi fin lì. Correre e ripassare tutti quei posti che ci ha fatto conoscere con i suoi reportage, per le grandi riviste italiane, e soprattutto per Epoca. Novantasette dei suoi scatti di cui sette in formato enorme.



Una luce interna mi si accende quando penso a Walter per tanti ricordi personali della mia infanzia. Tra questi quelli della mia maestra delle elementari che ci faceva le lezioni di geografia portando in classe i ritagli della rivista Epoca. Associava alla spiegazione della regione il racconto di Walter. Era come essere lì. Mi ricordo ancora adesso certi passi della Pampa argentina che la identificavano come il confine dell'Universo. Io bambino giurai di andarci. Tanti altri luoghi suoi e tante altre luci si accendono che danno una forza infinita di partire e conoscere.



Un altro aspetto comune con certi Runner è come condivideva i momenti magici. Da Facebook al nostro piccolo sito di Maratoneti oggi tutti fotografiamo, filmiamo raccontiamo. Però a pensarci bene Walter è stato il maestro di tutti noi che adesso spariamo ovunque Selfie a ripetizione. Allora le foto costavano Mille Lire l'una. Cisi



pensava bene prima di farle. Guardando le sue si capisce quanto impegno e passione per testimoniare o rubare l'anima del luogo. Fotografie da cui traspare la gioia per la scoperta, ma anche il piacere di esserci, uomo dietro ma anche davanti all'obiettivo. Si vede che il paesaggio diventa automaticamente lo sfondo di un suo racconto. Ci ha insegnato a diventare protagonisti di ciò che si racconta. Lui scrisse già 50 anni fa che "L'uomo moderno non sa più stare solo". All'inizio e alla

fine di una maratona e ormai anche durante tutti mandano foto all'altra metà del mondo.

Oltre alle foto, a Palazzo della Ragione sono esposti alcuni oggetti che riportano ai momenti felici oppure a tragici avvenimenti in gioventù quando era un fortissimo scalatore. Ci sono gli scarponi di cuoio consumati sulla Nord del Cervino, la macchina fotografica, una Ferrania Condoretta, che usò al Petit Dru, la sua prima (e unica) macchina per scrivere: una Serio



(l'azienda fu comperata dall'Olivetti), modello Everest-K2. Bonatti la ricevette in dono nel 1954, quando tornò dal K2, dopo il tradimento dei compagni di spedizione nell'impresa che segnò la sua esistenza. Processi e polemiche si trascinarono fino al 2008. Ci sono anche i guanti bianchi di lana (moffole) del Pilone Centrale del Monte Bianco. Questa fu forse la pagina più tragica della sua vita,



la sua sconfitta più profonda. Era il 1961: di sette alpinisti, francesi e italiani, ne tornarono tre,

Walter, Pierre Mazeaud e Roberto Gallieni. Stettero una settimana intera a lottare con la morte bloccati in parete

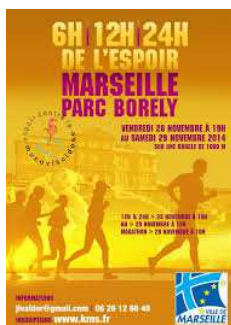
Per informazioni <http://palazzodellaragionefotografia.it/exhibition/nei-grandi-spazi/>

Fino all'8 marzo 2015, a Palazzo della Ragione Fotografia di Milano, Piazza dei Mercanti 1, Milano



29 DICEMBRE 2014. 12h de l'Espoir. Marsiglia.

UNA NOTTE FRANCESE.



Annidata tra mare e colline, Marsiglia è una città sorprendente che si prende gioco delle stagioni e delle passioni. Fondata 2600 anni fa, la più antica città francese riunisce in sé la ricchezza di un patrimonio unico, una vita culturale intensa e un sito eccezionale. Ora tenera, ora ribelle, ama conquistare il visitatore che raramente rimane insensibile al fascino dei suoi 111 quartieri, alla dolcezza del suo clima o ai misteri della sua gastronomia. E' a seconda città di Francia ha tenuto a mente i valori di condivisione che col passar dei secoli hanno modellato il suo territorio, mantenendo vivo, dietro alla denominazione di "città focese", il ricordo dei greci che vennero dall'Asia Minore per partecipare alla sua fondazione. Città portuale dall'identità forte, ha anche saputo accompagnare le mutazioni del suo tempo per



diventare una capitale imprescindibile del bacino mediterraneo, aperta sul mondo. Con oltre 300 giorni di sole l'anno, l'estate a Marsiglia comincia prima. Il maestrale, che soffia per 90 giorni ogni anno, conferisce al cielo marsigliese quella purezza e quella luce così particolare che i più grandi pittori sono venuti a imprimere sulle loro tele. E' il secondo anno che veniamo a correre la 24 ore de



Parc Borely un Castello sul mare con annesso parco. L'oscurità è già scesa quando arriviamo facciamo solo al 12 ore e ce ne andiamo che è ancora buio. Marsiglia di notte è silenziosa e buia. A un chilometro c'è lo stadio dell'Olimpique Marsiglia quello delle luci che si spensero e è venerdì notte. C'è una partita in corso contro una squadretta gran boato ad ogni goal che fa tremare il parco dove stiamo correndo. L'organizzatrice Stephanie ci accoglie come sempre come eroi. La notte su Marsiglia passa in fretta, All'alba ripartiamo per Firenze l'Arno ci aspetta. Addio Luci di Marsiglia. E basta, basta poesia;

E volersi far male al punto di finire, lui,
Mercante d'armi
Fra l'Egitto e la follia,
E una negra grande come un ospedale
Da aspettare
E poi la gamba e l'agonia

E nave, porca nave vai,
Fa freddo e amnca poco, dai,
Le luci di Marsiglia non arrivan mai:
Ho visto tutto e cosa so,
Ho rinunciato, ho detto "no",
Ricordo a malapena quale nome ho:
Arthur Rimbaud, Arthur Rimbaud,
Arthur Rimbaud...



https://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=FsbITRU4QKU

30 DICEMBRE 2014. 31[^].MARATONA DI FIRENZE .

FIRENZE SEI BELLA.



Non so se è giusto invadere con 10.000 persone questa opera d'arte vivente. E' come calpestare un giardino fiorito. Firenze famosa in tutto il mondo come la Città del fiore, è veramente un fiore sbocciato sulla sponda dell'Arno e i suoi petali hanno lo splendore dell'arte e il profumo della poesia. Correrci sopra sembra un poco sfregiare il suo volto gentile e il suo incantevole sorriso, macchiare la sua bellezza o velare la sua grazia. Correndo accanto ad un muro od un marciapiede dispiace posare il piede su una pietra firmata col nome o di Giotto, o d'Arnolfo, o di Filippo

Brunelleschi o di Leon Battista Alberti. Da quelle strade invase per un giorno sono passati i più famosi uomini della storia e di lì passeranno i turisti di tutto il mondo. Questa orda vociante che attraversa all'alba le sponde dell'Arno deturpa la sua immagine, turba la sua quiete, altera la sua serenità. 10.000 corridori per una maratona 420 milioni di passi che premono sull'animo delicato



della città forse un gesto ormai naturale che si è ripetuto per 31 volte. Una medaglia e via. Forse quel che ci manca è la gentilezza delle parole non dette durante una corsa solitaria all'alba, solo due gambe sullo specchio dell'Arno ambrato, una carezza e un sussurro cortese : Firenze sei Bella .



Questi i numeri invece del Massacro:" La Firenze Marathon 2014 ha contato 9.430 partenti contro i 10.777 che erano invece gli iscritti (circa 400 unità in meno dei concorrenti partiti lo scorso anno). E' il secondo numero di sempre di coloro che hanno preso il via nelle 31 edizioni della manifestazione, che si conferma la seconda più partecipata d'Italia. Sono stati 8716 coloro che sono arrivati al

traguardo entro il tempo limite di 6 ore (anche in questo caso secondo numero di sempre). Conteggiando anche quelli fuori tempo massimo invece sono 8741 hanno completato la gara, suddivisi in 7254 uomini e 1462 donne. mentre 76 sono stati squalificati subito dopo l'arrivo per tagli di percorso o perché si sono inseriti nel tracciato a gara iniziata".

Un triste tramonto sull'Arno ha poi aleggiato sulla città. Un malore è stato fatale a Luigi Ocone, 38 anni, di Fucecchio, che aveva corso con un gruppo podistico di Ponte a Cappiano. è morto a un chilometro dal traguardo da piazza Santa Croce. Vani i tentativi di rianimarlo. Quando la morte passa così vicino si intristisce tutto anche la Bella Firenze.



<https://www.youtube.com/watch?v=SXlpzdSkXmg>

6 DICEMBRE 2014. 24H TELETHON. LAVELLO.

ALLA 99ESIMA ECLISSE.



La tripletta Lavello Latina Lavello prevede 2700 km di spostamenti, non sono uno scherzo ma ce la faremo anche questa volta. Il pulmino parte carico di amici fermandosi a metà strada al ristorante “da Ciccio”. Qui la famiglia Capecci gestisce un delizioso ristorante a San Benedetto del Tronto, che da anni salva i maratoneti di passaggio proponendo una cucina eccezionale a base di pesce freschissimo. Tra racconti di lunghe galoppate sulla spiaggia e avventure in terra di Ispania i padroni di casa propongono un menù ricco di piatti a base di pesce e frutti di mare, preparati secondo le classiche ricette marinare marchigiane, capaci di soddisfare anche i palati più esigenti. La serata prosegue

fino al momento clou. Una bottiglia di Champagne inaffia le freschissime 650 di Lorenzo passate inosservate a Rieti. La memoria è la nostra identità, una storia fatta di piccoli eventi in apparenza banali, ma carichi di significati, di simboli e di metafore che, se interpretati, danno la vera dimensione della nostra vita. Dimenticare un così alto traguardo del secondo Maratoneta Italiano sarebbe stato imperdonabile.



Così il tempo passa leggero e a Lavello arriviamo che ormai è quasi l'alba. Un breve sonno e le fredde campane a morto della chiesa vicina ci riportano ad una triste realtà. Due giorni prima della nostra venuta dopo una lunga malattia si è spento Gaetano il fratello di Felice Russo, il nostro amico Supermaratoneta che ha organizzato le due gare di Lavello che ci aspettano. Nonostante il grave lutto Felice non si è perso d'animo e ha mantenuto le due date delle gare. A lui va tutto il nostro plauso, riconoscenza e ammirazione. Lo spirito gagliardo di Felice anche in questo frangente ha dimostrato di essere due palmi sopra a tutti riuscendo a gestire questa triste dipartita con l'ottima organizzazione delle due gare. Il Funerale cui tutti noi abbiamo partecipato è stato commovente soprattutto per la presenza dei molti alunni delle scuole medie che hanno ricordato il loro “professore” Gaetano con toccanti pensieri e ricordi.



Dopo la cerimonia siamo un po' titubanti di metterci a correre. In silenzio sfiliamo verso il circuito ricavato sulla pista ciclabile dell'area 167 di Lavello, E' questo un anello di m. 1050 che i maratoneti Italiani stanno cominciando a conoscere fin troppo bene. Certificato dal



segretario tecnico del Club l'Ing. Mario Liccardi occorre percorrerlo 40 volte per ottenere la tacca. L'occasione di questa volta per correre è data da una 24H per Telethon, all'interno della quale si poteva correre una

maratona o una sei ore a piacere. La partenza per le tristi vicende che ho sopra riportato viene data con oltre un'ora di ritardo. Tutto si svolge in perfetta sincronia. Ma ben presto viene scende la sera ed un vento freddo flagella Lavello. Come ogni anno, parte del ricavato andrà in beneficenza alla Fondazione Telethon, una delle principali Charity italiane, nata con l'obiettivo di realizzare la cura delle malattie genetiche rare attraverso il finanziamento di ricerca biomedica eccellente. Questa corsa ha preso il posto della Sei/24 Ore che per anni ha organizzato Francesco Capecci sotto le palme di San Benedetto del Tronto.



E' per me la 99esima corsa dell'anno. Da domani si conta per TRE. Dispiace che la serie delle Cento finisca ma allo stesso tempo sono contento, almeno così non finirà come quei personaggi eterni che si svuotano di se stessi e diventano noia e ripetitività inseguendo una meta impossibile. E poi una cosa che finisce ha una sua completezza. Dopo che è finita puoi prenderla, guardarla e farti un'idea di cos'era e cos'è diventata. Come una grande Eclisse scende il buio sul traguardo di Lavello e tutti i traguardi tagliati fin qui. Addio numero 99. <http://youtu.be/y5A85mSkkYo>



07 DICEMBRE 2014. 17[^] MARATONA DI LATINA

100 ANNI DI SOLITUDINE.



La mia centesima dell'anno è stata come vivere "Cent'anni di Solitudine". Una pausa riflessiva lunga 42 km. Alla prima curva erano già spariti tutti. Anche i volontari erano così rari e riservatichi per lunghissimi chilometri il niente assoluto avanti e dietro. Ha sempre un sapore dolciastro questo percorso. Da una parte il centro storico di Sabaudia, con la sua tipica architettura razionalista voluta dal

DUX. Qui quelli che ci mettono sei ore arrivano così soli che sembrano stare in un quadro di De Chirico. Sfilano tra vie ortogonali. Rincorrono architetture essenziali, che si susseguono in prospettive non realistiche. Si immergono in un clima di trascendenza e spettralità. Dall'altra il Parco Nazionale del Circeo, e il mare, selvaggio e misterioso. In quei lunghissimi chilometri solitari guardavo il mare che tuonava impetuoso e il monte Circeo. Ore ed ore in balia dei venti e della salsedine come avessi fatto naufragio su quelle alte onde. Mi sembrava di navigare e mi ritornavano alla mente le avventure di Ulisse. Dice Ulisse "Il terzo giorno io mi feci forza: ero il capitano, e dovevo pensare anche agli altri. Presi la lancia e da solo mi avventurai all'interno, arrampicandomi su una cima rocciosa per orientarmi. Dall'alto vidi che eravamo su un'isola verde, circondata a perdita d'occhio dal mare. Ma da una radura nel bosco, saliva del fumo: c'era qualcuno! Ancora non lo sapevo, ma quella che vedevo era la casa di Circe, la figlia del Sole, una maga bellissima e seducente, ma molto, molto pericolosa..."



Ho aspettato chilometro dopo chilometro che Circe apparisse... ma nulla il vuoto assoluto. Ogni cartello mi appariva come un nuovo capitolo di Cent'anni di solitudine. Ogni raro cartello era una

generazione della famiglia del romanzo di Marquez. La mia lenta corsa infinita era come il corso e il ricorso della storia. La mia solitudine portata all'estremo in questo luogo bellissimo mi dava la consapevolezza della condizione di ogni uomo all'interno dei nostri cento anni di solitudine terrena: "il nostro microcosmo dove i vivi si agitano e combattono senza tuttavia muoversi da uno stesso punto e i morti ritornano sulla terra come sagome, così solitarie e affrante che finiscono per diventare amiche di quelli che erano stati in vita i loro peggiori



nemici (Prudencio Aguilar)".



Il messaggio o senso finale della mia Centesima Maratona è stato un lungo viaggio interiore tra Marquez e Omero. Correre sul mare rende liberi, fieri con tutta la voglia di scoprire nuove bellissime terre, sentendo l'avventura crescere dentro come dei novelli Ulisse. Ma il lento incedere di un universo solitario e ripetitivo dà tutto il senso della tragedia umana dei personaggi di Marquez con la loro incapacità di evolversi fino a vivere cent'anni in solitudine come una dolce punizione scritta in una

pergamena. E' questo il destino di noi Supermaratoneti, cerchiamo l'ebbrezza di una nuova avventura e poi trovarci soli a macinare infiniti chilometri...

<http://youtu.be/80gVF1MnYPc>



8 DICEMBRE 2014. GINO PAOLO MARATHON. LAVELLO.PZ

UN TOZZO DI PANE. 101 BRICIOLE. 1001 AMICI.



Un anno di solito passa in fretta, ma questo no. 101 giorni da ricordare. Tra amici strade vento e 101 avventure. Nuove doppie impossibili dal Barenfeld su a Colonia per scendere in una notte fino al Ventasso coi suoi fulmini assassini. Dal Brixen con mezz'ora e sei posizioni da recuperare, alla Pistoia Abetone il mattino seguente grazie al sostegno di super Mario Ferri. Alla ZerZer. Zermatt il sabato e Zerbion la domenica saltando il Cervino. Alla miniera 700mt sottoterra con Biancaneve e miei 7 nani preferiti e dopo aver guidato tutta notte la mitica marcia militare svizzera del Fraufelder. I 1100km fatti di notte per raggiungere Rieti dal divertentissimo Beaujolais. Una doppia in Ungheria e la domenica dopo in Normandia. La mitica tripla Reggio Emilia Venezia Dublino con l'aereo preso al volo grazie al macho Adriano Boldrin. La tripla fatta ad Amburgo dove questo genere di imprese sono la normalità. LE 27 di fila ad Agosto con molte notti in bianco tra stanchezza e trepidazione. Il momento più bello dell'anno la New York con mio figlio Carletto 18anni alla prima maratona tra 68000 runner e milioni di mani da battere. E poi tante altre infinite che si mischiano nei sogni dei microsognellini fatti per continuare a guidare nel buio. Mi torna in mente l'incidente fatto di notte sopra Stoccarda tornando da BadPymont nella Germania del Nord, e una 50 km da fare zig zagando per il sonno il giorno dopo in Svizzera sul lago di Costanza. La prima doppia dell'anno con il pulmino pieno di cantori da Putignano a Ferrara, cantando così tanto che poi non sono riuscito a parlare per una settimana. Le tendine di su in Irlanda, il vento, le pinte di Guinness e i balli scatenati usati come stretching. L'emozione di una gara organizzata da me anzi dieci, facendo conoscere il mio lago a tanti. Ed ora l'ultima tripla tra Lavello e Latina con la Gino Paolo Marathon



confezionata su misura nella sartoria di Foggia dallo stilista della Maratona Massimo Faleo. Il lavoro del sarto è di fatto un'arte antica e complessa, fatta di attenzione ai materiali, lavorazioni delicate e di precisione, di gusto e di rapporto con chi le Maratone le deve correre.

Grazie poi a Felice Russo che ha dato la massima disponibilità nella riuscita dell'evento. Grazie a tutti quelli che sono venuti. Da Hartman Stampfer mio idolo irraggiungibile a Michele Rizzitelli mio

sportivissimo competitor. Da Mario Liccardi sagace certificatore e cassatore a Piero Ancora compagno di 1000 avventure, da Lorenzo Gemma anima del gruppo a Angela Gargano regina e ballerina delle lunghe. Dal mio Personal Pacer la Baronessa Carlotta Gavezzeni che mi ha sfornato una bella tortona dolce come la senese Laura Ariele Failli giunta anche lei fin qui per festeggiare dopo il suo record nelle 24ore. E poi tanti, tanti altri che porto nel cuore. L'arguto Avvocato Pino Tundo "piè veloce" durante



la serata di festa mi ha voluto premiare con tozzo di pane fatto dalle 101 briciole di queste avventure che resteranno soprattutto per le 1001 anime che in questo lungo cammino ho incontrato, tanti italiani dal nord al sud, francesi, irlandesi, tedeschi. Che valore può avere un record del genere nel 2014. Di questi giorni la notizia di un Inglese che vuole raggiungere le 367 maratone in un anno, battendo quello dei due Australiani nel 2013 <https://it.eurosport.yahoo.com/video/playlist/tutti-video-sport/quot-marathon-man-quot-l-080052021.html>

Lo si vede correre con il suo gonnellino solitario in un bosco. Ci si chiede dove andremo a finire?. Avremo un record prossimamente fatto da qualcuno che riesce a correre due maratone al giorno di continuo. $365 \times 2 = 730$. E poi $3 \times 365 = 1095$. Vedremo. Intanto onore al merito a Robert Young e auguri per il suo Record!! Forse la differenza con un record del genere è fatta dal grado di condivisione e dal segno che anche senza troppa retorica si vuole lasciare.

Sarei impazzito a correre 101 maratone solitario in un bosco. Invece così con 1001 amici attorno è stata una delle più belle esperienze della mia vita. La corsa è solo una scusa per stare bene insieme aveva ragione Tampieri. Speriamo di divertirci ancora tanto correndo insieme e trovare nuovi amici e amiche sulla strada. Allargare questo Club Famiglia il più possibile e uscire dall'immagine di vecchi follicontatacche per diventare sognatori di nuove mete. Grazie di esistere Ragazzi !!!



<http://youtu.be/8mwXZJeGhKQ>

14 DICEMBRE 2014. 19^a MARATONA DI REGGIO EMILIA.

LA BANDA DEI BABBI NATALE.



A Sud del Circolo Polare Artico, da qualche parte nell'Europa, esiste una regione che non è la Lapponia ma è l'Emilia. In questa terra viveva un giorno un simpatico vecchietto dei bei fuori tempi andati....Questa è la vera storia (o quasi) di BABBO NATALE! In una capanna del bosco, circondata da abeti, vicino ad un allegro laghetto d'acqua limpida e fresca viveva Natale, il quale si dedicava ogni giorno a coltivare la sua dittarella, a curare le sue renne e ad intagliare tacche nel legno, vivendo tranquillamente. Vestiva sempre di rosso, il suo colore preferito. Era un vecchietto assai buono e generoso con una lunga barba bianca ed aiutava spesso senza tirarsi mai indietro tutti i suoi vicini di corsa. Un giorno pensò che era troppo poco quello che stava facendo e si mise a pensare: voleva trovare un modo per poter dare agli altri qualcosa di più. Quella sera fece un sogno. Nel sogno gli apparve un angioletto, era molto bello e grazioso si chiamava Massimoe, con una dolce vocina pugliese, gli spiegò che nel mondo c'erano tanti bambini che volevano correre ma tanti di questi erano stanchi delle solite maratone e non potevano permettersi niente di nuovo. Anche loro come gli altri bambini più fortunati desideravano dei giocattoli, ma



non avrebbero mai potuto averli. Il cuore dell'angelo Foggiano era colmo di tristezza e una lacrima gli scorreva lungo il viso, Natale che era molto sensibile chiese all'angioletto cosa poteva fare per far spuntare sui visi di tutti i bambini un sorriso e un po' di felicità nei loro cuori. L'angioletto rispose che, se Natale voleva, poteva aiutarli. Sarebbe dovuto partire caricando sulla sua slitta trainata dalle renne un sacco pieno di doni da consegnare a ciascun bambino la notte

santa, quando nacque Gesù. "Ma dove posso trovare i giocattoli per tutti i bambini del mondo? E come posso farcela a consegnarli tutti in una sola notte? Ci saranno tutte le porte chiuse!" si chiese Natale. L'angioletto gli disse che Gesù Bambino l'avrebbe aiutato a risolvere ogni problema. Fu così che Gesù Bambino nominò Natale papà di ogni bambino donandogli il nome di Babbo Natale! I primi giochi che Babbo Natale regalò furono costruiti con le sue stesse mani: intagliò nel legno medaglie, disegnò percorsi, panorami, luoghi da sogno ed ogni sorta di altro giocattolo. Gesù Bambino assegnò a Babbo Natale degli Elfi che altro non erano che dei piccoli angeli dalla faccia simpatica che lo aiutavano a costruire i giocattoli, a caricarli sulla slitta e a consegnarli in tempo ogni anno



la sera di Natale! Un Elfo aveva un potentissimo amuleto a forma di Abbacchio con due patate e si chiamava Vito Piero. L'altro aveva la barba ispida e folta ed una arguta favella scendeva dalla slitta ad azzeccar garbugli e si chiamava Pino. Gesù bambino fece anche un piccolo miracolo: concesse alla slitta otto renne con il dono di poter volare nel cielo. Le otto renne erano veloci e direttive e lo portavano lontano. Babbo Natale entra quindi quella notte in ogni casa calandosi dal camino. Riempie le calze che ogni bimbo appende sotto al camino. Posa gli altri pacchetti più grossi sotto agli alberi adornati a festa

con luci e addobbi vari: medaglie, candeline, classifiche, bastoncini di zucchero. Nelle case delle famiglie più povere gli alberi di pino li adorna con noci, mandarini, frutta secca, che profumano l'aria di festa e che poi vengono mangiati, come in quei bei ristoranti di una volta. Grazie alla magia dell'amore fu così possibile a Babbo Natale di essere sempre puntuale la Notte Santa nella consegna dei suoi doni per poter far felici tutti i bambini del mondo! Nacque così la Christmas Marathon per portare un sorriso nei loro visi e nei loro cuori e farli correre e giocare tante volte insieme!



<http://youtu.be/N9jtDofWmvs>



21 DICEMBRE 2014. 1^ MARATONA DELLE CATTEDRALI.

SEGUENDO LA FLOTTA.



Più che una Maratona è stata una crociera sottocosta facendo l'inchino a quattro splendide cattedrali. Da Nord a Sud seguendo il vento: Trani, Bisceglie, Molfetta, Giovinazzo. Le mie scarpe imbottite solcavano il mare come una barca, e la mia pancia si cullava come una vecchia paranza. Nessuna strumentazione a bordo. Nessuna bussola. Sole le voci di altri marinai nel vento.

Correvo libero tra le spiagge e le Cattedrali in un connubio magico. La luna ed il sole ad indicare la rotta, mentre le nuvole ed il vento mi indicavano il pericolo di una Burrasca in arrivo come quella che poi mi ha colpito a Bisceglie.

Delle cento di quest'anno, nessuna maratona è stata tanto scenografica e intimamente travolgente. Luce di mare, profumi di sale, schiuma e pesci freschi. Vecchi porti, anfratti, spiagge solitarie. Una scoperta dietro l'altra tipica di naviga. Avvistamenti. Felici approdisi sono susseguiti in un crescendo mozzafiato. All'ultima salita a Giovinazzo un timone piantato in mezzo al marciapiede ha dato suggello a questo sposalizio tra la corsa e la navigazione. Tante le cose in comune. L'arte del correre e del navigare che si acquisiscono con



l'esperienza attraverso l'osservazione della natura che circonda il runner e il marinaio. Si è soli in mezzo alla strada e al mare. Soli con se stessi e le proprie capacità di sopravvivenza. Bisogna ascoltare tutti i segnali che ci circondano per fiutare il pericolo ed arrivare al traguardo o in porto. Quando è notte occorre alzare gli occhi al cielo. Leggere La luna che a seconda della posizione del suo quarto, in orizzontale o in verticale che annuncia cattivo o buon tempo. Sapere interpretare un passo dopo l'altro i colori dell'nostro satellite in cielo: rossastro che annuncia vento, ceruleo la pioggia, lucente la buona corsa. Poi di giorno occorre il sole, che con il suo luccichio annuncia



vento, o quando è pallida pioggia. L'aria, le nuvole e il mare, con i loro colori, forniscono più informazioni che un bollettino ai naviganti. Ad esempio da queste parti per sapere il meteo i nostri marinai guardano il Gargano: di lì si preannunciano le bufere ed i forti venti di tramontana o il bel tempo. Cosa che ho imparato bene a mie spese. Correndo verso sud dopo Trani un bel sole primaverile mi abbagliava. Repente al 15esimo km mi spoglio di Kway, braghe lunghe, guanti, maglia termica e Cuffia Natalizia. Corro libero



e felice seguendo la flotta capitanata da Mariolino ed ufficiale di rotta il cantastorie indigeno Massimo Faleo.. Ma ahimè alla prima curva mi volto verso e il Gargano una cupissima nuvolaglia annuncia che presto la procella mi travolgerà. E così è stato fino oltre la mezza costringendomi a riparar nel porto di Bisceglie....

Poi i gabbiani hanno ripreso a volare e le Cattedrali a sfilare. Il sole ha asciugato le nostre maglie al vento. Ci siam persi e

ritrovati negli sfiziosi labirinti di Molfetta e nel delizioso Dedalo di Giovinazzo. Il nostro equipaggio come una vecchia barca è arrivatostanco. Una barca più coraggiosa e forte, traboccante di gioia e di sole. Una barca che ha condiviso dei chilometri meravigliosi “spiegando le ali giganti con un cuore a misura di Oceano”

Conosco delle barche

che tornano sempre quando hanno navigato.

Fino al loro ultimo giorno,

e sono pronte a spiegare le loro ali di giganti

perché hanno un cuore a misura di oceano

Conosco delle barche

che restano nel porto per paura

che le correnti le trascinino via con troppa violenza.

Conosco delle barche che arrugginiscono in porto

per non aver mai rischiato una vela fuori.

Conosco delle barche che si dimenticano di partire

hanno paura del mare a furia di invecchiare

e le onde non le hanno mai portate altrove,

il loro viaggio è finito ancora prima di iniziare.

Conosco delle barche talmente incatenate

che hanno disimparato come liberarsi.

Conosco delle barche che restano ad ondeggiare



per essere veramente sicure di non capovolgersi.

Conosco delle barche che vanno in gruppo
ad affrontare il vento forte al di là della paura.

Conosco delle barche che si graffiano un po'
sulle rotte dell'oceano ove le porta il loro gioco.

Conosco delle barche

che non hanno mai smesso di uscire una volta ancora,
ogni giorno della loro vita

e che non hanno paura a volte di lanciarsi
fianco a fianco in avanti a rischio di affondare.

Conosco delle barche

che tornano in porto lacerate dappertutto,
ma più coraggiose e più forti.

Conosco delle barche straboccanti di sole
perché hanno condiviso anni meravigliosi.

Conosco delle barche

che tornano sempre quando hanno navigato.

Fino al loro ultimo giorno,

e sono pronte a spiegare le loro ali di giganti
perché hanno un cuore a misura di oceano.

JACQUES BREL - Conosco delle barche

http://youtu.be/uW5g_A4sKT4



25 DICEMBRE 2014. CHRISTMAS MARATHON. DAY 1. ORTA CHRISTMAS SERIES. 6 MARATONE IN 6 GIORNI. GOZZANO. NO CHRISTMAS IN HEAVEN. WITH A LITTLE HEPL FROM MY FRIEND.



Questa non è una corsa nuova per me. L'ho fatta mille volte. Il giro del Lago d'Orta mi ha accompagnato per tutta la vita. In macchina, in moto, in bici, a piedi e soprattutto di corsa. 36km che diventano 42 facendo la penisola del paese di Orta. Più lo faccio e più mi piace. Il mio paradiso se dovessi immaginarlo è proprio così. Da circa dieci anni ho la sana abitudine di farlo il giorno di Natale. Ho cominciato come necessità fisica per smaltire le troppe cene Natalizie, scoprendo per caso che nel giorno di Natale il traffico è minimo. Un anno causa neve e gelo incontrai solo 4 auto su 36km. Oggi invece la giornata è stata stupenda. Cielo terso. Visibilità ottima. Temperature che son salite fino a 10 gradi. Un Natale tropicale. L'inverno appena cominciato fa desiderare la neve agli sciatori e ci lascia correre tranquilli.

Con un piccolo aiuto dei miei amici il paradiso si è trasformato in Maratona. Ecco gli amici compagni di viaggio. Vito Piero Ancora alla sua 799esima maratona compagno di mille avventure e che domani correrà la sua maratona personale nel giorno del record delle sue 800. Massimo Faleo giunto qui da Foggia a ravvivare il gruppo. Marco Simonazzi grande affabulatore e fine conoscitore dell'animo umano e del mondo fiscale. Il Nordirlandese di Londonderry Eugene Winters soprannominato "Oggie". Con 79 maratone e ultra svolte nel 2014 è attualmente al secondo posto in Irlanda, dietro alla leggenda vivente Dave Brady che quest'anno ne ha corse 102 tutte nella sua Irlanda. Pensate quindi quanto si possa correre in questo staterello di 4 milioni e mezzo di abitanti che ha un Club di Supermaratoneti grande quanto il nostro oltre 330 iscritti. In proporzione 13 volte in più del nostro. "Oggie" lo conosco bene ha corso con me su in Irlanda circa Venti maratone.



Il giro con gli amici è stato molto piacevole. Ci siamo fermati in tutti i posti panoramici a far foto e filmati. Soste continue per aperitivi, caffè, e cordiali nei bar e ristoranti di molti miei conoscenti. La Serie è cominciata con questo clima poco Serioso, che forse i Runner agonisti puri aborriscono, ma che per noi il modo migliore di correre e vivere la Maratona. Tutti hanno partecipato come primatori a questo bel film lungo le sponde del Lago e domenica 28/12/2014 si replica sullo stesso percorso per la "Lake Orta Marathon". Buon Natale !!!

<http://youtu.be/6f0JGrkfOeA>



26 DICEMBRE 2014. PIERO ANCORA MARATHON. DAY 2. ORTA CHRISTMAS SERIES. 6 MARATONE IN 6 GIORNI. GOZZANO. NO

800 NEL VENTO.



Una giornata splendida un bel vento ha spazzato via ogni minima foschia, turbamento o brontolio. Dai Monti della Luna sommità del percorso di oggi si vedeva Milano lontano 100 km. Lì vive il festeggiato di oggi. Una passeggiata per lui farsi 100 km di corsa e magari tornare a casa dopo una Maratona. Stiamo parlando di Vito Piero Ancora che oggi ha festeggiato le sue 800 maratone. Un'occasione colta al volo per intitolare la gara delle Orta Christmas Series di oggi proprio a lui. Tutti i Supermaratoneti italiani lo conoscono ed apprezzano per le sue doti di resistenza e caparbietà. Una potenza gentile come il vento che spira sui Monti della Luna. Un Vento educato e sincero che ha sorpassato tutti almeno una volta l'abbiamo visto volare via in un vortice di polvere.

La Partenza è stata data da via Aurone a Gozzano poco distante dal quartier generale della Valsesiana. Il pallido sole di una splendida alba si esce. Abbiamo raggiunto Pogno. Quindi il passo della Cremosina con la galleria di 170 m. Qui causa l'alluvione una frana ha divorato la strada. Si è obbligati a girare a destra e si attraversa Orsanvenzo e Valpiana. Dopo 4 ripidi tornanti si sta per circa tre chilometri in quota attraversando le riserve di Boletus Edulis, i Porcini. Più avanti c'è addirittura un paese che si chiama Boletto. I Monti della Luna sono delle collinette di sabbia dalle cui sommità si domina su tutto il lago d'Orta vedendo anche il Lago Maggiore e Milano. Si scende a Boletto. Si passa a lato della Madonna del Sasso. Quindi si scende ancora per dieci tornanti ad Alzo di Pella. Qui una frana imponente ha spazzato via nei giorni scorsi una casa e un capannone. Grande discesa ancora fino a Pella incontrando il percorso originale delle 10 in 10. Si va verso nord senza entrare nel centro di Pella fino al km 29.2. Qui



grande ritorno di Vittorio il marito di Carla Gavazzeni. Dove c'era il fresco ristoro con le sue fontanelle che gestiva quest'estate fa da controllore per il giro di boa. E poi via a Pella sino all'imbarcadero il punto più bello della gara proprio davanti all'Isola di San Giulio. Quindi per sette chilometri verso sud in direzione del Lido di Gozzano sul vero percorso originale delle 10 in 10 della scorsa estate ma poi bisogna salire per tre chilometri fino all'arrivo all'albergo Valsesiana. Qui ci aspettano grandi festeggiamenti e discorsi: Questa è la targa che a nome di tutti i Supermaratoneti Massimo Faleo ha consegnato all'Ottocentista Piero Ancora; questo il testo inciso "I SUPERMARATONETI ITALIANI SONO ONORATI DI PREMIARE



LA LEGGENDA DELLA MARATONA ITALIANA

PIERO VITO ANCORA

PER AVER CONCLUSO OGGI 26 DICEMBRE 2014



LA SUA OTTOCENTESIMA MARATONA
A LUI DEDICATA LA "PIERO ANCORA MARATHON"
MAI NESSUN ITALIANO SI SPINSE COSI' AVANTI
UN EROE ED UN ESEMPIO PER TUTTI
OLTRE QUESTO LIMITE CORREREMO INSIEME
ONORATI DI TAGLIARE CON TE NUOVI
TRAGUARDI
AL NOSTRO MAESTRO

PAOLO, PINO, CARLA, MASSIMO
E I 350 SUPERMARATONETI ITALIANI

Gozzano, 26 Dicembre 2014

[httpyoutu.be/9ljLnrNDzKE://](http://youtu.be/9ljLnrNDzKE://)



27 DICEMBRE 2014. SAN CARLONE MARATHON. DAY 3. ORTA CHRISTMAS SERIES. 6 MARATONE IN 6 GIORNI. GOZZANO. NO LA NEVE SUL CAPPELLO DI SAN CARLONE.



La neve ha allietato il nostro cammino. Si sapeva che dovesse arrivare. E così è stato. Sul Lago Maggiore ad Arona nel tratto di 2 km del lungolago i cigni bianchi scomparivano nella neve bianca. Il mondo nella sua indifferenza sembrava aver dimenticato di esistere. Tutto silenzio in cui improvvisamente si era spenta ogni voce, ogni rumore. Le falde bianche scendevano però troppe lievi, volteggiando come per un gioco, quasi desiderose risalire nell'aria prima di posarsi stanche a terra. Per pochi istanti il tutto era pace intorno e il rumore dei passi di corsa un fragore incontenibile..

Partenza da Gozzano con giro del centro storico. Salita alla Basilica sul colle che sovrasta il paese. Costruita alla fine del IX secolo per ospitare il corpo di san Giuliano, fino ad allora sepolto all'interno dell'antica chiesa matrice, che sorgeva a sud-est del centro abitato, nel luogo dove ora si trova la chiesa di San Lorenzo la chiesetta in



campagna che poi abbiamo passato al 41esimo km prima del sottopasso ferroviario. La Basilica sovrasta tutta Gozzano



e appena partiti abbiamo dovuto fermarci per fare una serie di foto panoramiche. L'edificio, al quale nell'XI secolo fu affiancata l'imponente torre campanaria ancora esistente, fu completamente ricostruito nel XII secolo, in forme molto simili a quelle della Basilica di San Giulio quella dell'Isola di San Giulio in mezzo al Lago d'Orta dove a fianco del

convento di clausura riposa il fratello di San Giuliano: San Giulio.

Siamo usciti dal paese lungo la valle dell'Agogna per raggiungere Invorio. Qui girato a sinistra verso Borgomanero. Attraversato il borgo di Mescia quindi girato ancora a sinistra nel delizioso villaggio di Barquedo solitario e disabitato. Scesia Paruzzaro e Oleggio Castello abbiamo attraversato le campagne attorno al Parco Archeologico dei Lagoni. Nell'area sono stati rinvenuti insediamenti preistorici, risalenti all'età del bronzo un vero villaggio di palafitte, e



alcune domus romane.



Il punto più a Sud delle 6 Maratone viene raggiunto a Comignago. Paesino salito all'onore delle cronache il 12/9/2013. Armati di cellulare, tablet e macchina fotografica, in centinaia si sono assiepati attorno alla villa affittata per il matrimonio di BelenRodriguez e Stefano Di Martino qui a Comignago.. Un evento che ha richiamato appassionati di gossip e vip addicted, che per ore hanno stazionato sotto alle finestre della casa del trucco e del parrucchiere, in attesa di

un cenno della bella show girl sudamericana. E i fan non sono rimasti delusi, Belen si è concessa, per la gioia del pubblico in delirio, in un breve bagno di folla. Oltre che da ragazzine, mamme e qualche giovanotto di belle speranze, l'evento dell'anno è stato seguito da decine di giornalisti, tenuti a bada da un fitto cordone di bodyguard. Al calar della sera, dopo il fatidico sì, è iniziata la festa. Se la cerimonia dentro le mura della villa era aperta a una manciata di invitati, il paese non si è certo lasciato scappare l'occasione di capitalizzare l'evento mediatico. Così i volontari della polisportiva hanno scaldato la piastra e si sono messi a vendere le "salamelle di Belen", mentre il bar del paese ha preparato l'aperitivo argentino. Oltre alle tante persone curiose, accorse appositamente per l'evento, nel paesino blindato per l'occasione c'è stato anche chi ha saputo sottolineare la giornata con un pizzico di ironia.



Lasciato Comignago siamo arrivati ad Arona tenendo il Lago Maggiore sempre sulla destra. Qui la neve ha cominciato a scender copiosa. Un magica atmosfera ci ha colto attraversando la cittadina prima sui lunghilago e poi nel centro storico attraverso la via dello shopping. Due panoramici tornanti ci hanno fatto salire parecchio quasi volando tra la neve sul lago. Dopo una curva è apparso immenso il Colosso di San Carlone del 1698, rappresentante San Carlo Borromeo. Il piedistallo di

granito è alto 11,50 m, mentre la statua misura 23,50 m in altezza, quindi nel complesso il monumento misura 35,00 m (equivalente all'altezza di un palazzo di 10 piani). Un sacro brivido mi pervade quando sono al suo cospetto, mentre una profana personale risata mi attraversa per una lettura che feci da ragazzo. In "Sotto la sua mano", il cantore del "LacMagiur" Piero Chiara ha immaginato, con un blasfemo volo di fantasia, che parte del materiale occorrente alla realizzazione della statua (e, per esser più





precisi, quella necessaria alla realizzazione della testa) venne, per manipolazioni e trasformazioni successive, dalla fusione del membro virile del Colosso di Rodi, un tempo destinato ad abbellire il giardino di una antica casa patrizia romana e rimasto dimenticato per millenni sotto il lago. Per cui potrebbe darsi la testa del San Carlone in effetti sia una testa di c....

Più avanti la villa dove abitava Mike Buongiorno (villa Zuccoli) e il cimitero dove la bara e la salma di Mike Bongiorno, vennero trafugate il 25 gennaio 2011, proprio qui nel cimitero di Dagnente di Arona. Vennero poi ritrovate a Vittuone vicino a Milano pochi mesi dopo. In una roggia che è stata uno dei circuiti dei miei allenamenti Milanesi negli anni scorsi vicino alla chiesa di Santa Maria del Lazzaretto, nei pressi di una roggia dietro a una ditta di ceramiche all'inizio delle campagne del Parco Sud. Più avanti la Villa dove abita Manuela di Centa che è facile vedere correre su questa strada la mattina. Poi abbiamo proseguito sulle vie dell'Alto Vergante a picco sul Lago Maggiore. Quindi attraverso dei Castagneti siamo saliti a Silvera e poi ad Inverio Superiore e di nuovo a Gozzano. La Neve si era ormai sciolta e nei prossimi giorni si annuncia un bel sole.



<http://youtu.be/qGloCGKwfaw>



28 DICEMBRE 2014. LAKE ORTA MARATHON. DAY 4. ORTA CHRISTMAS SERIES. 6 MARATONE IN 6 GIORNI. GOZZANO. NO

SIMPLY THE BEST.



Semplicemente il migliore. Non so perché nessuno ci ha mai provato, ma questo percorso è semplicemente il migliore dal punto di vista turistico che si possa tentare di tracciare per una Maratona. Primo perché fortuna vuole che il giro del Lago completo sia pari agli agognati 42.195 km, secondo perché specie sulla sponda orientale vi sono dei paesaggi e delle policromie all'alba irraggiungibili in ogni altra parte del mondo. Un'altra giornata fantastica dal punto meteorologico ha dato risalto in modo speciale ad ogni angolo del percorso. Il giro è in senso antiorario in modo da avere sempre il lago immediatamente sulla sinistra correndo in sicurezza.

Dopo Gozzano mentre albeggiare corre per 5 km sulla litoranea fino ad arrivare ad Orta. Le nebbie si diradano e il lago da ceruleo cangia in rosato per poi indorarsi nella luce del mattino. Si arriva ad Ortadavanti al ,maniero moresco di Villa Crespi foto di rito. La villa, in stile moresco, trae ispirazione dagli edifici dei paesi mediorientali, di cui Cristoforo Crespi era rimasto affascinato I Crespi sono una famiglia del ramo tessile famosa per essere stati anche proprietari del Corriere della Sera. Vista da dentro è suddivisa in tre piani, le cui pareti sono rivestite da stucco a stampo, tipico dei paesi dell'Islam. Le sale di ogni piano sono attraversate da alcuni archi rialzati e soltanto il piano terra presenta 5 sale, ognuna decorata in modo differente. A dirigere il ristorante vi è il pluripremiato capo chef Antonino Cannavacciuolo che conduce sul canale tematico Fox (Italia), la versione italiana del programma Cucine da incubo.



Quindi via per la penisola di Orta attraverso due km di zona pedonale e vialetti lungo lago. Compagni di viaggio solo qualche papera. Il centro di Orta, completa è caratterizzato da viuzze strette molto pittoresche: la principale corre parallela alla riva del lago e si interseca con alcune ripide viette che si allontanano dal lago portando verso il Sacro Monte (Patrimonio Mondiale dell'UNESCO) o verso l'ampia zona dei parcheggi.



Nessuno in vista, al centro del paese si trova Piazza Motta, vero e proprio salotto affacciato sul lago, dalla quale partono le imbarcazioni dirette all'Isola di San Giulio. Siam passati quindi sotto il broletto o Palazzo della Comunità della Riviera di San Giulio, risalente al 1582, costituito da un portico al piano terra, usato per il mercato.

Da Piazza Motta si percorre via Olina, via Bossi, via Gippini, e passando accanto all'Hotel S. Rocco che è il più lussuoso della zona affacciato sul lago. S'imbocca una strada ghiaiosa, via Motta, dove si raggiunge l'omonima villa i cui proprietari erano degli editori. Qui la strada si restringe e diventa pedonale. Un sentiero che fiancheggia il lago e segue dolcemente il curvare della penisola. Superata l'estremità della penisola, P.ta Movero ci sono delle



silenziose panchine in sasso dove si può godere uno sguardo meraviglioso sul lago e sull'isola, immersi nel silenzio rotto solo dal frangersi mite delle onde contro la sponda. Il sentiero lastricato curva verso destra percorrendo la sponda nord della penisola e dove poi la stessa avrà termine. Dopo qualche minuto, tra l'irregolare svolgersi della sponda, si giunge ad un breve rettilineo, alla fine il sentiero appare concludersi ma non è così. Sulla destra corriamo sotto la "celebre" villa di fine ottocento già Curioni-Mazzetti, in cui si trova la grotta chiamata

"bus d'l orechera", ove la leggenda narra trovasse rifugio uno dei mostri che infestavano l'isola al tempo di San Giulio e difatti qui sarebbe stata trovata la vertebra di un animale preistorico conservata oggi nella sacrestia dell'isola. Giunti al termine del breve rettilineo il sentiero svolta bruscamente a destra. Poco più avanti uno dei nostri addetti invita a proseguire seguendo la sponda del lago. Il sole è ormai alto e illumina i canneti lungo il percorso pedonale bellissimo luci e colori si accendono. Addio Orta si torna sulla statale per un paio di km fino a Pettenascodove si corre su 2 km di lungo lago pedonale. un centro rivierasco che offre scorci e passeggiate romantiche, al riparo dai rumori e dal traffico. Salgono i primi tepori primaverili, correndo visitiamo i gioielli architettonici del borgo, a partire dal campanile romanico dell'antica chiesa di Sant'Audenzio, all'interno della quale si possono osservare numerosi dipinti, tra i quali è notevole quello che raffigura lo sposalizio di Santa Caterina. Nel cuore del paese, cioè nella piazza, spiccano il Palazzo Comunale che risale al 1800 e una casa medievale contrassegnata da una severa facciata. Proprio in questo prestigioso edificio si può trovare una rassegna completa dei produttori dei vini delle Colline Novaresi e tra essi non può mancare il Nebbiolo di Ghemme denominato "Riviera di San Giulio". A ricordare la radicata tradizione artigianale della lavorazione del legno al tornio, nella restaurata Roggia Molinara, che è una torneria idraulica restaurata, è stato realizzato il Museo dell'arte della tornitura del legno



Si prosegue per Omegna. Qui ci accoglie una scritta Omegna città di Gianni Rodari. "La fantasia fa parte di noi come la ragione: guardare dentro la fantasia è un modo come un altro per guardare dentro noi stessi" Così diceva Rodariscrittore e giornalista famoso per la sua fantasia e originalità, attraverso racconti, filastrocche e poesie, divenute in molti casi classici per ragazzi, forse citando questi nomi lo ricorderete: Filastrocche in cielo e in terra, Il libro degli errori, Favole al telefono, Il gioco dei quattro cantoni, C'era due volte il barone Lamberto etc.. Specie "C'era due volte il Barone

Lamberto ovvero I misteri dell'isola di San Giulio" è una novella per ragazzi scritta da Gianni Rodari nella forma del romanzo breve che ci porta magicamente in questi luoghi. Parla di un decrepito e ricchissimo novantaquattrenne barone Lamberto che vive in una villa nell'isola di San Giulio con il maggiordomo Anselmo e sei persone che vengono pagate quasi quanto il presidente della repubblica come addetti per ripetere sempre in continuazione a turno il suo nome. Questo è infatti il meccanismo che tiene in vita il barone. Le loro voci si diffondono nel palazzo del barone attraverso un sistema di altoparlanti posizionati in tutte le stanze e sui mobili della casa, da cui il vegliardo può ascoltare. In tal modo il nobiluomo ringiovanisce ogni giorno sempre di più, nonostante le 24 malattie di cui soffre (Anselmo le ha scritte in ordine alfabetico nel suo taccuino). Con alterne fantasiose vicende





da vecchio novantenne torna ad essere un bambino di tredici anni.

Quindi si va sul lungo lago di Omegna una cittadina di 16.000 abitanti che chiude il Lago a Nord. Il sole è ormai alto e si rifrange nel Lago per i quasi 4km di percorso a fianco delle acque. Qui '11 novembre 2014 dopo molti anni è esondato il lago d'Orta. Era tutto sott'acqua. Tra le tante cose interessanti della città Il Museo arti ed industria "Forum" Dove si espone la storia dell'industria del casalingo, con oggetti forniti dalle famose industrie della città: Piazza, Bialetti, Alessi, Lagostina, Girmi. Omegna per anni è stata

la capitale italiana della produzione di pentole a pressione, caffettiere, bollitori, elettrodomestici. Finita la pacchia inizia la salita dopo Bagnella e il centro dei canottieri. Una bella salita a picco sul lago che ci porta sopra Nonio e poi a Cesara. La strada sulla costa occidentale è meno panoramica ma più tranquilla 20 km verso Gozzano.



Nella serata del quarto giorno si è festeggiato parecchio. Prima le 150



maratone di un commosso Marco Simonazzi. Poi le 250 compiute da me in 4 anni. Ed infine grandi onori sono stati tributati alla coppia di francesi Pierre Convert e Daniel Convert elementi di punta del Club Francese Courir Le Monde. Maghi del trasformismo e della fantasia li ho trovati in ogni parte d'Europa vestiti nelle forme più bizzarre ad interpretare in modo pregnante lo spirito del luogo e della manifestazione. Ieri ad esempio

Pierre era vestito da Albero di Natale e si è messo in più punti a farsi fotografare in pose statiche mimetizzandosi col paesaggio. Gli abbiamo donato una targa ricordo con questa frase : A Daniel et Pierre marathonien du monde le plus imaginaire. Avec sympathie et un peu d'envie de supermarathonnisme italienne. Gozzano, Italie, 28/12/2014



<http://youtu.be/5ZcrvPq0cVc>



29 DICEMBRE 2014. MOTTARONE MARATHON. DAY 5. ORTA CHRISTMAS SERIES. 6 MARATONE IN 6 GIORNI. GOZZANO. NO

WELCOME TO THE EMPIREO.



Benvenuti sull'Empireo. Diceva Dante che: Sopra i Nove Cieli del Paradiso vi è l'Empireo, dove ha sede Dio circondato dagli Angeli e dalla Rosa dei Beati, che qui risiedono normalmente salvo spostarsi liberamente nei cieli sottostanti. Esagerando ma non di troppo senza scomodare Dio il paragone regge benissimo e direi che: sopra le Nove

Maratone del Paradiso del Lago d'Orta vi è il nostro Empireo che è il Mottarone dove risiedono gli angeli della corsa e la rosa dei beati dei runners. Dico nove Maratone perché questi percorsi sono tutti sotto di noi e saranno lo scenario della prossima sfida di questa Estate.



Una giornata meravigliosa e un vento sopportabile han tenuto pulita la vetta del nostro Empireo. La salita è stata dura e qualche crampo ha fatto attardare le retrovie. Più di mille metri il dislivello complessivo ma ne è valsa la pena. Specie gli ultimi chilometri sono stati un crescendo assoluto di panorami stupendi. Le maratone corse nei giorni scorsi erano tutte mille



metri sotto di noi e le potevamo vedere in ogni



dettaglio: spiagge, promontori, sacri monti, isole. Semplice il percorso di oggi. Si andava e si tornava dalla stessa strada facendo il giro di boa della mezza a 2.5km della vetta alta 1.496 mt. Salendo la fatica, e la preoccupazione di raccogliere tutti hanno limitato il piacere. Ma il vero Orgasmo c'è stato quando dopo il giro di boa abbiamo cominciato a scendere. Le gambe andavano leggere e sembrava di essere seduti nella cabina di pilotaggio di un aereo. Davanti tutta la pianura padana. I grattacieli di Milano si distinguevano nettamente. In fondo gli Appennini e poi la mia Novara con i 116 mt della Cupola. Guardando giù a destra tutto il Lago d'Orta con la sua Isola sovrastato dalla catena del Monte Rosa che da qui aveva un certo che di Himalayano. A sinistra quasi tutto il Lago Maggiore con le sue Isole fino alla Svizzera. E poi il Lago di Varese, di Monate, Comabbio e più il là la Grigna. Nonostante il



Mottarone sia tra le cime meno alte delle Alpi, poche altre montagne danno un panorama così spettacolare con una grandiosa vista a 360° come su aereo su tutta l'Italia del Nord. Benvenuti sull'Empireo.

http://youtu.be/g_48RD-vDZM



30 DICEMBRE 2014. SANCTUARY MARATHON. DAY 6. ORTA CHRISTMAS SERIES. 6 MARATONE IN 6 GIORNI. GOZZANO. NO

PER GRAZIA RICEVUTA. TUTTI AL SANTUARIO DI BOCA.



Per noi di Novara città c'è un modo di dire quando si tenta una cosa impossibile o si chiede un miracolo: "Andare a Boca a Piedi". Boca è un paesino di mille anime sperduto tra i boschi delle colline del medio Novarese. Nel paese non c'è niente se non qualche cantina che produce un vino locale il Boca, DOC dal 1969. Un rosso rubino brillante dicono con leggere sfumature di granato, profumo di mammola e retrogusto di melagrana. Ma Boca è famosa per il suo Santuario che si erge maestoso nei boschi. Mette stupore e timore quando appare improvviso dietro la curva con la sua immensa altissima facciata. Occorre alzare gli occhi al cielo per

contemprarla tutta. Nella tradizione popolare locale è un luogo magico dove i miracoli avvengono davvero.

Da Novara a Boca ci son circa 40 km che per una persona normale sono tante, ma partendo la mattina presto e mettendocela tutta parecchi ce la fanno. E così negli anni è diventata la Santiago dei Novaresi. Mi ricordo bene un mio compagno del Liceo terrorizzato dall'esame di maturità. Partì il giorno prima che uscissero i risultati con un paio di vecchie Superga su un asfalto rovente. Gli vennero le veschiche fin su le ginocchia, ma fu promosso per il rotto della cuffia.



http://www.santuariodiboca.it/index.php?option=com_content&task=view&id=17&Itemid=9

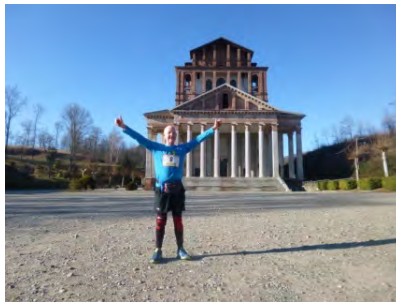
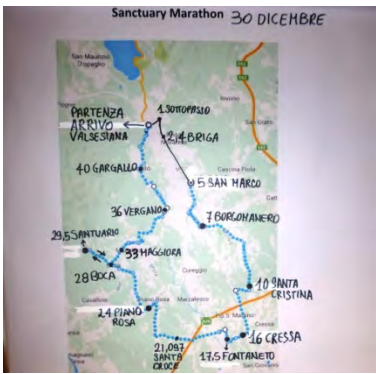


Quando feci il calendario delle sei Maratone che abbiamo corso a Natale mi è venuto naturale creare e mettere questa del Santuario di Boca in fondo dicendomi che se mai ce l'avessimo fatta ad organizzare e gestire queste sei maratone in linea avremmo dovuto "Andare a Boca a piedi". Il lavoro è stato davvero tanto. Soprattutto tracciare e misurare i sei percorsi. Preparare tutto e risegnare tutte le curve e i chilometri i giorni prima. Poi correrli. Correggere circa 250 foto ogni giorno. Editare un filmato di un ora. Scriverci pure qualcosa. Rimanevano solo due o tre ore

per notte da dormire. La preoccupazione era di far correre tutti su strade aperte senza far perdere nessuno e dando il massimo dell'assistenza con tre auto e un'ambulanza. E poi organizzare ogni sera un piccolo happenig che è stata la piacevole ciliegina sulla torta. Ma il miracolo si è compiuto e tutto è andato per il meglio. Coi numeri che ci aspettavamo allietati dalla presenza di Irlandesi e Francesi che han dato un tocco di Internazionalità all'avvenimento. Ne riproporremo 10+1 quest'estate coi ristori e senza road book perché alla fine eran tracciate talmente bene che non servivano. Qualcuno vorrebbe a furor di popolo farle anche a Pasqua, vedremo basta credere nei miracoli !!



http://youtu.be/CUG_YSslo-s



31 DICEMBRE 2014. 14^A MARATONA SAN SILVESTRO. CALDERARA DI RENO.BO

LA SOLITUDINE DEI NUMERI PRIMI



“Tra i numeri primi ce ne sono alcuni ancora più speciali. I matematici li chiamano primi gemelli: sono coppie di numeri primi che se ne stanno vicini, anzi quasi vicini, perché fra di loro vi è sempre un numero pari che gli impedisce di toccarsi per davvero. Numeri come l'11 e il 13, come il 17 e il 19, il 41 e il 43. Se si ha la pazienza di andare avanti a contare, si scopre che

queste coppie via via si diradano. Ci si imbatte in numeri primi sempre più isolati, smarriti in quello spazio silenzioso e cadenzato fatto solo di cifre e si avverte il presentimento angosciante che le coppie incontrate fino a lì fossero un fatto accidentale, che il vero destino sia quello di



rimanere soli. Poi, proprio quando ci si sta per arrendere, quando non si ha più voglia di contare, ecco che ci si imbatte in altri due gemelli, avvinghiati stretti l'uno all'altro. Tra i matematici è convinzione comune che per quanto si possa andare avanti, ve ne saranno sempre altri due, anche se nessuno può dire dove, finché non li si scopre.”

Questo passo del libro di Paolo Giordano rende molto la condizione psichica che si vive correndo a Calderara di Reno. Io la corsi 4 anni fa per



la prima volta. Era il 2011 da poco corricchiavo dietro ai maratoneti. Venivo da Roma, Parigi, Stoccolma, Tromsø, Berlino, Atene. Ne fui traumatizzato. La prima corsa in circuito e poi in un posto orribile. Ancora oggi ne porto il segno. Fu il

vero battesimo della Maratona. Qui si viene per correre nel freddo e

nell'orrore. Questo è un posto per duri e puri. Qui avviene anche un altro fatto che non capita in tutte le altre maratone del mondo. Un fatto che ti fa sentire veramente un solitario numero primo. Dunque è una corsa in circuito ma a differenza di altre è partecipatissima ci sono con le staffette



circa 300 persone. La gara si compone di sette giri da 5.5 km e uno da 3.5. Una volta partiti i top e le staffette partono a razzo e sorpassano poi varie volte senza mai salutare come uno sciame meteorico senza la luce di una stella cadente. Fanno due salti, poi la nebbia e la neve li inghiottono. Ma gli amici

che vanno lenti come me sul circuito da 5.5 km non si incontreranno mai. Proprio come le coppie dei numeri primi che se ne stanno vicini, anzi quasi vicini, perché fra di loro vi è sempre un numero pari che gli impedisce di toccarsi per davvero. E così passano le mie ore nella neve e nel freddo. Solitario mi trascino quasi fosse la ritirata del Don. Andando avanti tra capannoni abbandonati, camion lasciati in mezzo alle strade e vecchi cantieri, scopro che la presenza umana si dirada. Mi imbatto in numeri primi sempre più isolati, smarriti in quello spazio silenzioso e cadenzato fatto solo di passi e come nel libro avverto il presentimento angosciante che i runners incontrati fino a lì fossero un fatto accidentale, che il vero destino sia



quello di rimanere soli. Poi, proprio quando ci si sta per arrendere, quando non si ha più voglia di contare giri e km, ecco un'ombra lontana. E' un altro numero primo forse un'anima gemella, e bisogna correre, correre per prenderla. Mentre i



matematici credono che continuando a contare si incontrano sempre due numeri primi vicini, io non incontro nessuno e vago per la strada silenziosa come il fantasma di me stesso, inseguendo senza fretta la lucidità acuminata dal freddo. Sto impazzendo, penso alle volte. Ma non mi

dispiace. La maratona è tutta qui. Impazzire mischiare i pensieri soprattutto verso la fine. Intrecciare tante immagini coi chilometri, buttare indietro la testa guardare il cielo e scoprire chi sei nei pochi istanti prima dell'arrivo quando la mente è rimasta al 41esimo e non può raccontarti bugie.

Per il resto l'anno se ne è andato così senza neanche salutare. Il famoso tozzo di pane guadagnato a Lavello per le 101 del record è ormai sfumato. Adesso sono 110. E sarebbero state 111 se non ci fosse stata una Zero di troppo. Ma avrei preferito 109 che almeno è un numero primo. Ma il record è solo un dettaglio che si deposita sulla superficie ed evapora in fretta. Rimangono nella mia mente i luoghi che ho attraversato e i tanti amici che ho incontrato Spero di aver lasciato ad ognuno il meglio di me stesso soprattutto nei quasi 200 articoli scritti, 30.000 foto, 150 filmati.



17 maratone organizzate e 10 ispirate. La parte più dura son stati i 100.000 km in auto e gli altrettanti in aereo. Ci si può ammalare anche solo di un ricordo per cui nessuna nostalgia, domani è un altro giorno. Buon Anno a Tutti.

<http://youtu.be/Km2R7cz7lbg>